OTTOBRE 2021 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

Crostata alla crema di castagne pag. 67

100 RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

LUNCH BOX
in ufficio con stile

&

INVOLTINI
subito pronti E IRRESISTIBILI

+

25
idee originali per la pasta

MENU FUSION
dedicato ai vegetariani

Scopri le torte golose che abbiamo creato per te

sapore d'autunno
castagne



IN EDICOLA IL 17 SETTEMBRE 2021

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N 10 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80



Manuel



Simona



Giovanni



Aurora

benvenuti in **cucina**

È quando le foglie si colorano dei toni dell'arancio e del giallo che ci sentiamo proiettati interamente nella stagione autunnale, un periodo ricco di frutti che la natura e il lavoro dell'uomo hanno preparato con sapienza. E noi in questo numero abbiamo voluto omaggiare questa abbondanza in varie pagine, a iniziare dalle idee vegetariane dedicate ai legumi (pag. 80), semi commestibili con origini antichissime e molto ricchi a livello nutrizionale. Ne abbiamo scelti 7 e li abbiamo preparati con verdure di stagione come carote e cicoria, oppure con la frutta, come mango e pere. Che siano consumati freschi, in scatola o surgelati, i legumi restano ricchi di proteine vegetali, fibre, sali minerali e vitamine e sostituiscono egregiamente carne, uova pesce e formaggi. Insomma un insieme di vantaggi che li rendono protagonisti della nostre dieta quotidiana, un regime che, comunque, non può e non sa rinunciare alla pasta. Ancor di più da quando il mercato è stato invaso da numerosissimi formati, ingredienti e lavorazioni che ci hanno portato a realizzare un servizio su "25 modi per dire... pasta e basta!" (pag. 12). Pasta corta e lunga con verdure, pesce, carne, salumi, latticini, spezie e aromi che diventano veri e propri piatti unici che, in velocità, mettono a tavola ospiti e famiglie intere. Una nota finale per il nostro poster (pag. 62) dedicato ai macarons, deliziosi dolcetti francesi che grazie alle loro tinte pastello e farciture variegate, sono un vero e proprio trionfo dei sensi per i golosi di tutto il mondo. Provate le nostre ricette e combinazioni di colori: renderanno felice la vostra giornata!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

All'inizio del mese molti dubbi e domande si faranno strada nella tua mente, ma ne uscirai presto fuori e comincerai **a lavorare con successo ai tuoi affari professionali.** Dopo di che sarà il turno dei tuoi progetti personali di vedere la luce. Intorno alla fine del mese, si annunciano importanti cambiamenti. Avrai sufficiente energia e la felicità sarà a portata di mano. I sensi dello Scorpione sono molto sviluppati, anche a tavola; ha infatti fama di essere un segno goloso e sensuale, molto spericolato, il che ti porta **a osare anche in fatto di cucina,** dando ampio spazio a tutte le novità e le prelibatezze culinarie.



SCORPIONE
dal 23 ottobre 21 novembre

Esprimi le tue **emozioni**, non trattenere i sentimenti. Vivrai **momenti** molto elettrizzanti!

sommario

ottobre



18
Trenette al pesto di cime di rapa e totani

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

3 kg
DI ZUCCA
per torte, tagliatelle, plumcake, contorni piccanti

6 kg
DI POLLO
per arrotolati, involtini in sfoglie di riso, arrosti

E ANCORA 1 KG DI COZZE
4 KG DI FRUTTA
7 KG DI FORMAGGI

Foto di copertina di Angela Simonelli





66 Faraona farcita con le castagne

la scuola di giallo

62 Macarons al caramello salato, con ganache ai mirtilli, alla nocciola con crema al cioccolato e ai lamponi

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Piatti unici

Contorni

Dolci

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DOLCI CON LA FRUTTA
Strudel di mele
Lasciatevi inebriare dal profumo intenso e speziato di questo tradizionale dolce del Trentino Alto Adige. ***https://ricette.giallozafferano.it/Strudel-di-mele.html***





CLASSICI AUTUNNALI
Tagliatelle ai funghi porcini
Un primo piatto tra i più classici della stagione, con un sapore intenso e avvolgente e con la pasta fresca fatta rigorosamente a mano. Il modo più gustoso per celebrare l'autunno a tavola! ***https://ricette.giallozafferano.it/Tagliatelle-ai-funghi-porcini.html***

sui social



PIÙ CLICCATA SU FACEBOOK
Cornetti pizza
Un'irresistibile versione fritta dei cornetti salati al gusto pizza. ***https://www.facebook.com/watch/?v=906965993504151***

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM
Torta cookies
Un biscotto gigante e super goloso, per iniziare bene la giornata! ***hhttps://www.instagram.com/p/CRS4pU2pnAM/***





PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE
Spaghettoni con scimudin
La fonduta fatta con il formaggio valtellinese diventa un ottimo condimento per gli spaghetti. ***https://youtu.be/5b6UjbZl_4A***

posta e post

Polpette di tonno e patate
https://ricette.giallozafferano.it/Polpette-di-tonno-e-patate.html

@Valentina:
Posso omettere l'uovo per la panatura oppure è proprio indispensabile?

@GialloZafferano:
Ciao, l'uovo è un ingrediente importante perché consente alla panatura di aderire meglio, evitando così che si stacchi durante la cottura.



è tempo DI...

Verde e arancio, gli stessi colori del fogliame degli alberi, sono quelli di ortaggi e frutta d'autunno, per tante ricette nuove e tradizionali



CAVOLI

Nel periodo autunnale e in tutto l'inverno nei mercati è facile trovare una grande varietà di questo tipo di ortaggi. Dal cavolfiore al cavolo cappuccio rosso o verde, dal broccolo al cavolo verza, ai cavolini di Bruxelles che, a dispetto del nome, pare non abbiano molto a che fare con il Belgio. Molto versatili in cucina, i cavoli si possono utilizzare in moltissime preparazioni, per primi piatti appetitosi e contorni saporiti, crudi in insalata o cotti per raffinate vellutate.
Rientrano anche nella categoria "alimenti sostenibili" perché necessitano di pochissima acqua durante la fase di coltivazione.
Molti non li amano perrchè non sopportano l'odore persistente che emanano mentre cuociono. Per rimediare, un piccolo trucco consiste nel posizionare una tazzina da caffè piena d'aceto sul coperchio della pentola, oppure aggiungere una foglia di alloro all'acqua di cottura.

CHI ENTRA E CHI ESCE

cavolini di Bruxelles, castagne, pere, porri
albicocche anguria, cetrioli, finocchi

CACHI varietà e virtù

Il caco è chiamato anche la "mela d'Oriente" per la sua origine asiatica, probabilmente cinese. Si tratta di un frutto ideale per gli sportivi perchè molto energetico e ricco di zuccheri oltre a sali minerali come il potassio, il fosforo e il magnesio e vitamine A, B1 e C. Lassativo se mangiato molto maturo è invece diuretico quando è ancora acerbo. Le varietà più diffuse nel nostro Paese sono la Loto di Romagna, che ha una polpa morbida e quasi gelatinosa e la Vaniglia della Campania, dalla polpa più soda e di colore più bruno. Vi è poi la tipologia dei cachi mela, con buccia sottile, colore più chiaro e una polpa quasi croccante, caratteristiche che li rendono, come suggerisce il nome, simili alle mele.

Mai acerbo

I cachi non perfettamente maturi sono ricchi di tannini che li rendono "allappanti", cioè sgradevolmente astringenti al palato. Per accelerarne la maturazione, i frutti vengono posti in cassette insieme alle mele.



65 kcal per 100 grammi

Con i cachi si possono preparare dolci deliziosi: dalla confettura a mousse e panna cotta. In versione salata prova il risotto noci, cachi e gorgonzola.



ZUCCA

Il termine zucca comprende i frutti di diverse piante appartenenti alla famiglia delle Cucurbitacee. Le varietà sono numerosissime: tra quelle che puoi trovare più facilmente nei nostri mercati ci sono la Lunga di Napoli, la Mantovana, la Violina, la Delica, la Marina di Chioggia.

Come pulirla
Se la zucca è intera, soprattutto se si tratta di una varietà con scorza spessa, aprila prima a metà per poterla maneggiare più agevolmente, poi dividila a grossi spicchi e con un coltello elimina semi e filamenti.

Cottura
Se devi lessarla, cuocila in pochissima acqua: l'ortaggio ne contiene moltissima e basta a fornire l'umidità necessaria. Se invece devi usarla per un ripieno o da aggiungere ad altre verdure, disponila a pezzi sulla placca e cuocila in forno a 180° finché sarà asciutta.

Scopri un mondo fatto di sapori genuini, alimenti semplici & biologici: il nostro



Fior di Loto dal 1972 seleziona alimenti **biologici** e prodotti per specifiche esigenze destinati a chi, come te, sceglie uno stile di vita più sano, salutare e attento all'ambiente.



www.fiordiloto.it

Dal 1972
fior di loto
Sempre con te

Seguici su


IDEE dal web

Giovani chef spopolano su **TikTok**, dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**





IL TOCCO CROCCANTE

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, un passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa.

Panna cotta alle mandorle e fichi

Preparazione **15 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

350ml di latte di mandorla - burro fuso - 250ml di panna - 5g di agar agar - 1/2 fialetta di aroma alla mandorla - 70g di sciroppo d'agave - composta di fichi - amaretti

In una pentola fai scaldare il latte di mandorla. Aggiungi la panna e lo sciroppo d'agave. Unisci l'aroma di mandorla e l'agar agar.
Mescola e porta tutto sul fuoco. Il composto dovrà raggiungere gli 85°. Trita qualche amaretto e mescola con un po' di burro fuso. Nei bicchieri crea una base con gli amaretti, compattala e metti in freezer per 15 minuti. Versa la panna. Lascia raffreddare e poi in frigorifero a solidificare.
Quando saranno pronti aggiungi la composta di fichi, qualche amaretto sbriciolato e una foglia di menta.



UNA CUCINA rosso fuoco

Giovane TikToker e chef piemontese. Appassionata di cucina tradizionale con un tocco moderno. Innamorata della sua regione. Il suo segno distintivo è il grembiule rosso.

Polpette di polpo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **2 ore + riposo**
Dosi per **4 persone**

1 kg di polpo (pulito) - 1 limone - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di pepe nero in grani - 2 uova medie - panko - farina 00 - olio di semi (per friggere) - sale grosso -pangrattato

Metti il polpo in una pentola con acqua fredda. Unisci poco sale grosso, pepe, spicchi d'aglio schiacciati, parte del prezzemolo, scorza e metà di un limone. Cuoci per 2 ore da quando inizia a bollire.
Scola il polpo, taglialo a pezzi e mettilo nel mixer con prezzemolo tritato, scorza di limone, sale, pepe e un po' di acqua di cottura del polpo. Frulla e aggiungi un filo d'olio. Crea le polpette e metti in frigo per 15 minuti. Passa le polpette nell'uovo sbattuto, nel pangrattato e poi nel panko. Friggi in olio a 175° per 3-5 minuti. Servi con maionese.



pasta e BASTA

Un'idea al giorno

Vero simbolo nazionale, la pastasciutta mette tutti d'accordo. Quanti malumori familiari si sono dissolti davanti a un bel piatto fumante! Perché va d'accordo con tutto: verdure, pesci e carni

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** RICETTE DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

BASTANO SEMOLA DI GRANO DURO E ACQUA PER LA RICETTA PERFETTA

1

2



3



1
CLASSICA
La pasta di semola di grano duro si ottiene impastando la semola con acqua in forme varie, che poi si essiccano. Per questo si definisce "pasta secca". 100 g di pasta cruda apportano circa 353 calorie, in gran parte carboidrati.

2
INTEGRALE
Nella semola integrale il grano non raffinato conserva ogni sua parte, in particolare la crusca, ricca di fibre, che favoriscono la digestione. 100 g di pasta cruda contengono circa 345 calorie.

3
DI LEGUMI
Impastata con farina di fagioli, ceci e lenticchie, pur avendo le stesse calorie: 350 per 100 g ha un contenuto proteico maggiore di quella di semola, e per questo è bene abbinarla alle verdure. Il suo pregio maggiore? È cotta in 5 minuti!

PASSIONE **ITALIANA**

Alimento base della dieta mediterranea la pasta, assieme a verdure e olio di oliva, garantisce una sana alimentazione. Naturalmente solo se consumata in modo corretto: 80 grammi circa a porzione, con condimento a base di verdure e poco olio di oliva. In questo modo porta molti vantaggi: accelera il metabolismo e sazia più a lungo, perché ha l'indice glicemico più basso di ogni altro carboidrato. Infine, se non esageri con il sale nel condimento, dato che di suo è povera di sodio, aiuta a regolare la pressione. I benefici aumentano ancora se scegli quella integrale. Il consiglio, è di non rinunciare all'alimento nazionale, ma di imparare a consumarlo, per esempio in piatti unici, che uniscano i carboidrati alle proteine vegetali - come pasta e legumi - oppure animali - via libera quindi ai ragout di carne e ai condimenti a base di ogni genere di pescato. Naturalmente sempre con l'aggiunta di olio extravegine di oliva. Ricette che fanno parte da sempre della nostra tradizione gastronomica, vero patrimonio nazionale.

300 varietà

... E probabilmente anche qualcuna in più: tra quella fresca, all'uovo, secca, ripiena, lunga e corta. I formati sono davvero tanti: ogni regione, quasi ogni paese italiano, ha la sua particolare specialità. Cambiano il tipo di impasto, il formato, la superficie, ruvida o liscia. Restano invariati il gusto e soprattutto la versatilità: la pasta esalta ogni condimento!

il tocco IN PIÙ

E se la pasta avanza? Non si butta, le ricette per riproporla sono tante e golose, al punto che vale la pena di cuocerne qualche etto in più. E preparare la frittata di maccheroni: aggiungi uova, formaggio grattugiato, salta in padella e il gioco è fatto! Allo stesso modo, unisci altra salsa pangrattato, burro e fai gratinare in forno.

1

Spaghetti al vino rosso

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti ai 5 cereali - 600 ml di vino rosso - 2 cipollotti - 2 foglie di alloro - 80 g di pecorino stagionato - 4 fette di prosciutto crudo - peperoncino secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stendi il prosciutto crudo tra 2 fogli di carta forno e cuoci in forno a 170° per 10 minuti. Quando è croccante, asciugalo con carta da cucina, fai raffreddare e tritalo grossolanamente. Per le cialde, grattugia il pecorino e disponilo a mucchietti (2 per volta) in una padella antiaderente calda. Con 1 cucchiaio, spiana i mucchietti e fai cuocere. Quando vedi che il formaggio si è sciolto, formando una cialda, girala con una paletta e cuoci ancora 2 minuti.
Per l'olio aromatizzato, metti nel microonde 1 bicchiere di olio con 20 g di peperoncino sbriciolato e cuoci 1 minuto alla massima potenza.
Versa il vino in una pentola tenendo da parte 1 bicchiere, unisci l'alloro e fai bollire 3 minuti.
In un'altra padella, rosola i cipollotti a fettine con il peperoncino e 2 cucchiai di olio, poi versa il bicchiere di vino e cuoci 2 minuti. Intanto, lessa gli spaghetti per 3 minuti, versali in padella con il vino e porta a cottura unendo poca acqua di cottura. Condiscili con la salsa al vino, olio al peperoncino e decora con la polvere di prosciutto e le cialde al pecorino.

2

Calamarata con i gamberi

Frulla 200 g di pistacchi non salati con mezzo spicchio di aglio pelato e privato dell'anima, 8 foglie di salvia, la scorza di mezzo limone, sale, 50 g di grana padano a dadini con 100 ml di acqua e altrettanto olio. Lava, e sguscia 8 gamberi, poi sfila il budellino e avvolgili in 8 fettine di pancetta tesa con 2 aghi di rosmarino ciascuno. Cuoci in forno a 180° tra i 5 e i 10 minuti, secondo la misura dei gamberi e la potenza del forno. Cuoci 320 g di pasta calamarata in abbondante acqua salata, scola e condisci con la salsa al pistacchio; se necessario allungata con poca acqua di cottura della pasta. Servi con i gamberi pancettati, pistacchi tritati e aghi di rosmarino.



SICILIANO DOC

Il profumo e il gusto del pistacchio siciliano di Bronte in un pesto perfetto per condire i tuoi piatti (Pistì, Pesto di pistacchio).



3

Spaghetti con ragù di ricciola e zucchine gialle

Fai appassire 1 spicchio d'aglio in padella con 2 cucchiai di olio, unisci 2 zucchine chiare lavate e affettate e cuoci per 10 minuti a fuoco dolce con il coperchio. Quando sono tenere, regola sale, pepe e frulla fino ad avere una crema morbida. Lava e asciuga 200 g di filetto di ricciola e taglialo a dadi. Riduci a dadi anche 2 zucchine gialle e saltale 5 minuti in una padella dove avrai rosolato il secondo spicchio di aglio. Unisci la ricciola, spolvera con una presa di timo fresco e spadella per 2/3 minuti. Intanto, in un'altra padella con olio e il terzo spicchio di aglio tritato, disponi 500 g di vongole, sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco, insaporisci con un trito di prezzemolo, sale, pepe e falle aprire. Poi, sgusciale e filtra l'acqua con un colino a maglie strette. In abbondante acqua salata porta a cottura 320 g di spaghetti freschi (all'uovo) alla chitarra e scolali dopo 6/7 minuti, tenendo da parte due mestoli d'acqua e mantecali in padella con la crema di zucchine allungata con l'acqua delle vongole e della pasta. Servi con le vongole e il ragù di ricciola e di zucchine gialle.

4

Maccheroncini alla siciliana con pesto rosso e melanzane

Taglia 2 melanzane lunghe a fette spesse un dito, salale leggermente e falle scolare per 30 minuti in uno scolapasta coperte da un peso. Poi asciugale con carta da cucina, tagliale a cubetti e friggile in abbondante olio di semi. Scolale, asciugale dall'olio in eccesso, aggiungi le foglie di 4 steli di finocchietto e tieni da parte. Per fare il pesto rosso frulla 150 g di datterini tagliati a metà, 100 g di pomodori secchi scolati dall'olio di conserva, 70 g di pistacchi sgusciati, mezzo spicchio di aglio privato dell'anima, 80 g di parmigiano, sale e, mentre il mixer lavora, versa a filo 100 ml di olio extravergine di oliva. Cuoci 320 g di maccheroncini in abbondante acqua salata bollente, scola al dente e manteca con il pesto. Unisci la ricotta a ciuffetti, le melanzane e, a piacere, altro finocchietto.



5

Paccheri integrali saltati con guanciale e funghi

In una padella antiaderente, con olio e 1 spicchio d'aglio, fai saltare 200 g di funghi cardoncelli tagliati a fettine per 5 minuti. Cuoci 320 g di paccheri integrali. Intanto, in una padella fai rosolare 50 g di guanciale ridotto a listarelle con poco olio, unisci i funghi saltati, poi 200 g di pomodori datterino a spicchi e 50 g di salsa di pomodoro. Regola sale, pepe e cuoci per 5 minuti. Quando i paccheri integrali sono cotti, versali nella padella con il sugo di funghi e pomodorini e salta per 1 minuto. Servi la pasta con abbondante cacioricotta grattugiato.

6

Conchiglie rigate con cozze e broccoli

Pela 1 spicchio d'aglio e 1 cipollotto, affettali e falli appassire in un'ampia padella con poco olio e 1 pizzico di peperoncino. Unisci 500 g di cozze pulite e falle aprire a fuoco vivo, con 1 bustina di zafferano e 1 cucchiaino di prezzemolo tritato. Quando si sono aperte, sgusciale e tieni da parte. Lessa 400 g di cime di broccoli e 320 g di conchiglie rigate in abbondante acqua salata per circa 10 minuti. Intanto, in una casseruola con poco olio, fai colorire 1 spicchio d'aglio con 1 pizzico di peperoncino, aggiungi 2 cucchiai di pangrattato, fai dorare e spegni. Quando i broccoli e la pasta sono cotti, saltali in padella con le cozze. Aggiungi il pangrattato tostato e porta in tavola.





7

Cavatelli con friarielli e quenelle di burrata

Pulisci 1 kg di broccoli friarielli eliminando le foglie rovinate e i gambi più legnosi, lavali e sbollentali in acqua salata (che terrai per la cottura della pasta) per 5 minuti. Scolali e raffredda sotto l'acqua. Rosola 1 spicchio di aglio in padella con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e 1 pizzico di peperoncino; poi aggiungi le cimette di friarielli, 30 g di pomodorini semi secchi scolati dall'olio e tagliati grossolanamente e 8 filetti di alici a tocchetti. Insaporisci per 5 minuti, elimina l'aglio e togli dal fuoco. Frulla 350 g di burrata con 2 cucchiai di olio evo e forma delle piccole quenelle aiutandoti con 2 cucchiaini. Cuoci 320 g di cavatelli e scolali al dente. Mantecali nella padella con le verdure e servi con la burrata.

8

Mezze maniche rigate con salsa al cavolo rosso

Tosta 50 g di nocciole e mandorle assieme e 20 g di pinoli separatamente. Lava 1 cavolo rosso da 500 g circa, elimina le foglie esterne e la parte centrale bianca. Taglialo sottilmente e mettilo in una ciotola capiente. Unisci la frutta secca tenendo da parte 1 cucchiaio di pinoli. Unisci il succo di 1 limone, gli aghi di 1 rametto di rosmarino, 50 g di parmigiano a tocchetti, sala e frulla versando 100 ml di olio. Infine, insaporisci con 1 cucchiaino di zenzero in polvere, mescola e tieni da parte. Sfrega 1 spicchio di aglio pelato su 1 frisella, come per fare una bruschetta, mettila in un mixer con 4 aghi di rosmarino e frulla per ottenere delle briciole grossolane da tostare qualche minuto in padella con l'olio. Intanto fai bollire l'acqua, cuoci 320 g di mezze maniche rigate e scolale al dente. Condiscile con la salsa al cavolo rosso diluita con qualche cucchiaio di acqua di cottura, irrora con un giro d'olio, aggiungi 1 pizzico di polvere di zenzero, pepe e decora con aghi di rosmarino, briciole di frisella e i pinoli tostati.

9

Fusilli integrali con crema alla birra e pancetta

In un pentolino porta a ebollizione 120 ml di birra chiara. Intanto, monta 4 tuorli con una frusta in una ciotola, versa la birra mescolando. Regola sale e pepe. Sistema la ciotola con i tuorli sopra una pentola d'acqua bollente e lavora con la frusta per creare una crema spumosa, facendo attenzione a non cuocere i tuorli. Salta in padella la pancetta per renderla croccante. Cuoci i fusilli integrali e scolali al dente. Condiscili con 1 cucchiaio di crema e decora con la pancetta croccante



10

Rigatoni con cimette di cavolfiore colorate e pinoli

Lava 600 g di cime di cavolfiore viola, gialle e verdi, poi asciugale. Cuocile 10 minuti in abbondante acqua bollente salata, scola e tieni da parte l'acqua. Affetta mezza cipolla e falla rosolare in padella con poco olio. Aggiungi 2 filetti di acciuga e lasciali sciogliere a fuoco basso, unisci 1 cucchiaio di pinoli, le cime di cavolfiore bollite e mescola. Cuoci 320 g di rigatoni nell'acqua dei cavolfiori, scolali al dente e versali nella padella con le cime, versa poco olio e mescola con cura. Guarnisci con prezzemolo e servi.





13

Fettuccine con ragù di coniglio, timo e maggiorana
Lava 300 g di pomodori, passali al passaverdure e trasferiscili in un colino per eliminare l'acqua. In una casseruola, scalda 3 cucchiai d'olio con 1 spicchio di aglio con la buccia. Versa 300 g di polpa di coniglio, mescola e lascia rosolare 4 minuti. Bagna con mezzo bicchiere di vino bianco e fai evaporare, unisci i pomodori passati e fai ridurre 5 minuti. Elimina l'aglio e versa 200 ml di latte, sale, pepe e poi lascia sobbollire per 20 minuti. Cuoci 400 g di fettuccine all'uovo, condisci con il ragù di coniglio e grana Padano grattugiato. Decora con foglioline di basilico e servi.

14

Bavette alici e finocchietto
Sciacqua 800 g di alici fresche e pulite, poi tagliale a tocchetti. In una padella con poco olio, fai colorire 2 spicchi d'aglio, eliminali e aggiungi le alici. Bagna con mezzo bicchiere di vino bianco e cuoci per pochi minuti. Se ti piace, puoi aggiungere 2 pomodorini. Cuoci 320 g di bavette, scolale 3 minuti prima del termine della cottura, versale nella padella con le alici e termina la cottura. Aggiungi 5 cucchiai di pinoli, finocchietto fresco e porta in tavola.

11

Trenette al pesto di cime di rapa e totani
Sbollenta 500 g di cimette di rapa già pulite in abbondante acqua leggermente salata per 5/6 minuti, scolale, tenendo da parte l'acqua, strizzale e fai raffreddare. Rosola in padella 1 spicchio di aglio con 2 cucchiai di olio e peperoncino aggiungi le cime e regola il sale. Togli dal fuoco, elimina l'aglio e fai raffreddare. Tieni da parte 2 cucchiai di cime e frulla il resto con 2 cucchiai di mandorle, 80 g di pecorino toscano a tocchetti e le foglie di 2 rametti di timo. Versa a filo 100 ml di olio, 1 cucchiaio di acqua di cottura delle cime e il pesto è pronto. Lava ed eviscera 700 g di totanetti, tagliali a rondelle e saltali con i ciuffi 10 minuti in una padella calda con 2 cucchiai di olio. Spegni e insaporisci con sale, peperoncino, la scorza grattugiata di mezzo limone e le cimette rimaste. Cuoci 400 g di trenette fresche nell'acqua di cottura delle cime di rapa per 7 minuti. Scola e condisci con il pesto, i totani e foglioline di timo.





12

Mezze penne con crema di zucca e crumble di pancetta
Pela 1 kg di zucca delica. Tagliala a fette e disponile in una teglia ricoperta con carta forno. Unisci 2 cipolle rosse a fette, regola sale e pepe, irrora con 3 cucchiai di olio e cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti. In un'altra teglia inforna 4 fette di pancetta affumicata tra 2 fogli di carta forno e lascia seccare per circa 20 minuti, in modo che risultino croccanti. Fai raffreddare, sbriciolale per ottenere un crumble e aggiungi un mazzetto di erba cipollina tagliuzzata. Estrai dal forno zucca e cipolle e frulla con 2 mestoli di brodo vegetale. Cuoci 320 g di mezze penne per metà del tempo indicato sulla confezione. Versale in una padella con 1 cucchiaio di olio, la crema di zucca e 2 mestoli di brodo. Cuoci come si fa con il risotto, manteca con 50 g di ricotta salata e spolvera con il crumble alla pancetta ed erba cipollina, pepe nero e i semi di zucca.

15

Tagliolini con fonduta

Preparazione **25 minuti**

Cottura **15 minuti**

Dosi per **4 persone**

400 g di tagliolini all'uovo - 100 g di parmigiano grattugiato - 50 g di burro - 150 ml di panna fresca - 50 ml di latte intero - 1 limone - 50 g di pinoli - timo limone - maggiorana - sale - pepe bianco

In un pentolino scalda la panna fresca con il latte e aggiungi il parmigiano grattugiato, mescolando per scioglierlo. Tosta i pinoli. Con l'apposito utensile riduci la buccia di limone in zeste e spremine il succo.
Metti a bollire una pentola d'acqua sul fuoco, appoggia sopra una padella e fai sciogliere il burro con le zeste. Poi togli dal fuoco, aggiungi 2 o 3 cucchiai di succo di limone, pepe e tieni da parte.
Quando l'acqua raggiunge il bollore, sala e cuoci i tagliolini all'uovo per 4 minuti. Scolali e condiscili con il burro al limone. Versa sul fondo dei piatti 2 cucchiai di fonduta al parmigiano, aggiungi i tagliolini e decora con i pinoli tostati e foglie di maggiorana e timo limone. Spolverizza abbondantemente con pepe bianco macinato e servi.





16

Cellentani con salsiccia e stracciatella

Affetta grossolanamente 4 cipolle di Tropea e falle rosolare in padella con 3 cucchiai di olio. Aggiungi 1 cucchiaio di acqua calda e cuoci a fuoco dolce con il coperchio per circa 20 minuti. Per le briciole, trita nel mixer non troppo finemente 100 g di mollica di pane raffermo con 5 foglie di basilico, poi tostale in un padellino antiaderente con 1 cucchiaio di olio e peperoncino in polvere. Tieni da parte. Fai imbiondire 1 spicchio di aglio in padella con 2 cucchiai di olio e mezzo peperoncino fresco lavato, pulito dei semi e tagliato a fettine. Aggiungi 200 g di salsiccia al finocchietto spellata e sbriciolata e fai rosolare. A cottura ultimata, unisci la cipolla. Intanto cuoci 320 g di cellentani e scolali molto al dente. Manteca per 2 minuti nella padella con il condimento, diluisci con poca di acqua di cottura, amalgama la stracciatella e porta in tavola con le briciole di pane croccante. Decora con foglie di basilico e finocchietto.

17

Pennette al pesto di avocado e coriandolo

Per il pesto: pela 1 avocado, spezzettalo e versalo in una ciotola con il succo di mezzo limone. Poi schiaccialo con una forchetta per renderlo cremoso. Unisci 40 g di formaggio grattugiato, 1 cucchiaio di semi di coriandolo pestati e versa l'olio extravergine di oliva a filo, mescolando per amalgamare. Pulisci 1 peperoncino fresco, elimina i semi e i filamenti. Tritalo, uniscilo al pesto con 1 cucchiaio di prezzemolo, poi copri la ciotola con la pellicola. Cuoci 320 g di penne rigate, scolale al dente e condiscile con il pesto. Mescola con cura e servi.

20

Tagliatelle zucca e speck

Riduci a dadini 500 g di polpa di zucca mantovana. In una padella sciogli 50 g di burro con 2 cucchiai di olio evo, 1 scalogno tritato e unisci la zucca a dadini. Aggiungi 20 g di speck a striscioline e versa 100 ml di vino rosso. Fai evaporare e cuoci per 20 minuti bagnando, se serve, con brodo vegetale. Regola sale, pepe e tieni da parte. Cuoci 400 g di tagliatelle fresche e scolale. Versa in una pirofila 1 mestolo di condimento, poi parte della pasta, altro condimento e formaggio grattugiato. Ripeti terminando con formaggio e fiocchi di burro. Fai gratinare con il grill e decora con rosmarino.

21

Pici senesi al ragù

Trita 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 spicchio d'aglio e 3 rametti di rosmarino. Versa il trito in un tegame con 4 cucchiai d'olio, 2 di acqua calda e fai appassire a fiamma dolce per 5 minuti, mescolando. Unisci 400 g di macinato di manzo e 100 g di salsiccia sbriciolata e rosola a fuoco basso. Sfuma con 200 ml di vino rosso e poi aggiungi 400 g di polpa di pomodoro. Lascia cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti. Regola sale e pepe. Lessa 400 g di pici freschi per 4 minuti. Poi scola e condisci con il ragù. Servi i pici con pecorino grattugiato.



18

Fusilli di ceci e lenticchie con zucchine crude

Passa 2 zucchine grandi e sode con una grattugia a fori larghi, salale leggermente e trasferiscile in un colino per eliminare l'acqua di vegetazione. Dopo almeno 30 minuti, strizzale e condiscile con 2 cucchiai di olio, 1 di succo di limone e le foglie di 2 rametti di timo. Tuffa in acqua bollente salata (che terrai per la pasta) 4 pomodorini a grappolo, scolali dopo 1 minuto, raffreddali sotto l'acqua e pelali. Elimina i semi e tagliali a dadini. Affetta 2 cipollotti di Tropea, rosolali velocemente in padella con 1 cucchiaio di olio e aggiungi i pomodorini. Spegni subito. Cuoci 400 g di fusilli ai ceci e lenticchie per il tempo indicato sulla confezione e saltali nella padella con i pomodori e le cipolle. Aggiungi le zucchine grattugiate, un giro di olio, ricotta salata grattugiata e basilico spezzettato a mano.





19

Caserecce con pepato siciliano e pere

Cuoci 320 g di caserecce, intanto grattugia grossolanamente 260 g di formaggio pepato siciliano stagionato in una ciotola. Versa in una padella antiaderente calda metà del formaggio distribuendolo a mucchietti, appiattiscili leggermente con un cucchiaio e falli sciogliere. Con l'aiuto di una paletta gira delicatamente, cuoci dall'altro lato e tieni da parte. Con il resto del formaggio prepara una crema amalgamando 3 cucchiai dell'acqua della pasta. In una padella scalda 4 cucchiai di olio con pepe nero, verde e rosso. Unisci 2 pere tagliate a dadini e irrorate di succo di limone, cuoci velocemente. Scola la pasta al dente, tenendo da parte l'acqua di cottura. Trasferisci le caserecce nella padella con l'olio e le pere, poi salta 2 minuti. Spegni il fuoco, aggiungi la crema al formaggio, poca acqua di cottura e amalgama. Servi con sfoglie di formaggio, pepe.

22

Pasta con patate e cavolo viola

Qualche ora prima della preparazione, scalda appena 1 bicchiere di olio di oliva extravergine e metti in infusione 1 spicchio di aglio pelato e 2 rametti di origano. Pela 300 g di patate, tagliale a dadi e falle saltare in padella con un giro di olio aromatizzato. Aggiungi altro origano, mescola e copri con brodo vegetale caldo. Porta a bollore e butta 250 g di pasta di vari formati, aggiungendo altro brodo se necessario. Intanto trita grossolanamente 80 g di provola affumicata e pulisci 300 g di cime di cavolfiore viola e cavolo romanesco. Lessali in acqua bollente salata per 10 minuti. Salta in padella 50 g di guanciale a dadini con un filo di olio aromatizzato. Unisci il cavolfiore, fai insaporire, sala e pepa. Quando la pasta è cotta aggiungi 80 g di pecorino grattugiato, la provola e mescola. Decora con le cimette di cavolfiore, olio e origano fresco.



23

Orecchiette al pesto di salvia

Elimina i gambi di 1 mazzetto di salvia, lavala, tamponala e tritala grossolanamente al coltello. Poi frullala con 30 g di parmigiano, 20 g di pecorino, 30 g di noci e mezzo spicchio di aglio, aggiungendo a filo 100 ml di olio extravergine di oliva e 50 ml di acqua. Lavora fino a ottenere una salsa compatta. In una padella ampia con un abbondante giro di olio fai rosolare l'aglio rimasto e salta brevemente anche 1 peperoncino fresco pulito dei filamenti e semini interni e tagliato a rondelle. Spegni il fuoco ed elimina l'aglio. Cuoci 500 g di orecchiette fresche per 5 minuti in acqua bollente salata, scolale e traseriscile nella padella con l'olio aromatizzato. Fai saltare per 1 minuto e condiscile con il pesto. Decora con gherigli di noce e foglie di salvia.

24

Bucatini cacio, pepe rosa e capesante

Priva 16 capesante del guscio e tagliale a quadretti, lasciando intero il corallo. Falle marinare 20 minuti con timo, sale, pepe e olio. In una padella calda, rosola prima le capesante e poi il corallo. Taglia a striscioline la scorza di 1 lime e saltala 2 minuti in padella. Cuoci 320 g di bucatini e scolali al dente, conservando l'acqua di cottura. Sciogli 80 g di pecorino grattugiato in padella con 1 mestolo di acqua della pasta per ottenere una crema. Usala per condire i bucatini, aggiungi le capesante e i coralli. Servi con la scorza del lime, abbondante pepe rosa e prezzemolo tritato.

25

Linguine alle vongole e limone

Lascia 800 g di vongole veraci immerse in acqua per circa 2 ore. Schiaccia 2 spicchi d'aglio senza pelarli e falli colorire in padella con 4 cucchiai di olio extravergine. Versa le vongole sciacquate e lasciale aprire a fiamma vivace. Poi, unisci il succo di 1 limone, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 pezzetto di peperoncino e fai addensare a fuoco medio. Spegni, sguscia metà delle vongole e passa il sugo al colino. Rimettilo in padella e aggiungi la scorza grattugiata di 1 limone bio. Cuoci 320 g di linguine, scolale al dente e versale in padella. Insaporisci con il pepe e salta per 1 minuto.

DI **MICHELA SASSI**

apple crumble

Una preparazione dolce di origine anglosassone nata durante la Seconda Guerra Mondiale, quando la scarsità di risorse e la crisi economica avevano reso la Apple Pie un bene di lusso. E qualcuno pensò a una versione economica. Semplice e deliziosa

Crumble di mele

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di farina 00 - 100 g di zucchero - 120 g di burro - 1 cucchiaino di estratto di vaniglia o la scorza di mezzo limone - 20 g di noci pecan o altra frutta a guscio
Ingredienti per le mele: 700 g di mele - 80 g di zucchero - 1 cucchiaino di cannella - 20 g di burro fuso - succo e scorza di mezzo limone

Inizia la preparazione dal crumble: versa in una ciotola il burro freddissimo tagliato a cubetti, lo zucchero, la farina, l'estratto di vaniglia (o la scorza di limone) e lavora gli ingredienti con le mani; in alternativa puoi usare una spatola piatta, cerca di ottenere delle briciole. Aggiungi le noci pecan e lascia riposare in frigorifero.
Occupati delle mele: dopo averle lavate e sbucciate, elimina il torsolo e tagliale a dadini. Trasferiscile in una ciotola con la scorza e il succo di mezzo limone non trattato, lo zucchero, la cannella e il burro fuso a temperatura ambiente. Mescola con una spatola o un cucchiaio per amalgamare gli ingredienti.
Imburra una teglia da forno, distribuisci le mele e ricoprile con il crumble già preparato. Cuoci in forno statico a 180° per circa 30 minuti: il crumble deve diventare dorato e croccante! Sforna e gusta a piacere con gelato o panna montata.



Lydia

LA CUCINA CONDIVISA di Lydia

Mi chiamo Lydia (sì, proprio con la Y) sono nata e cresciuta in Calabria, ma da circa 15 anni vivo in provincia di Roma. Ed è stato proprio il trasferimento a far esplodere l'amore per la cucina, passione che si era già manifestata in tenera età, quando facevo da assistente a mia madre e alle mie nonne. Dal 2018 gestisco il blog **Lydia in Cucina** dove condivido con i miei lettori ricette di ogni genere: da quelle più tradizionali a quelle moderne, senza dimenticare la cultura gastronomica di altri Paesi... ovviamente seguendo la stagionalità dei prodotti.



ENERGETICHE NOCI PECAN

Tipiche degli Stati Uniti meridionali, del Messico e del Brasile le noci Pecan giungono a piena maturazione in autunno, nel mese di ottobre. Ricche di proprietà nutritive sono comunque caloriche, per questo la porzione ideale è di 30 grammi al giorno, pari a circa 10 frutti.

1


2


3


per TIPI PICCANTI

PAPRIKA AFFUMICATA, SPEZIE ESOTICHE E SOPRATTUTTO TANTO PEPERONCINO: ECCO GLI INGREDIENTI BASE PER PREPARARE PIATTI DAL SAPORE FORTE E INCONFONDIBILE, COME LA FAMOSA BOMBA CALABRESE

FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

1 Spicchi di patate dolci alla paprika

"Spicchi di patate dolci al forno super croccanti, con una panatura spicy di cocco rapé, pepe di Cayenna, e paprika affumicata. Da accompagnare con una salsina fresca e facilissima!

la ricetta vegetariana di **Aurora**



2

Bomba calabrese, la salsa al peperoncino

"Se questa estate non hai avuto tempo di fare scorta della famosa bomba calabrese non preoccuparti, ti svelo tutti i segreti per realizzarla in casa... prepara le bruschette!

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



3

Straccetti di vitello con latte di cocco e soia

"Per sentirsi nel sud est asiatico basterà mescolare qualche ingrediente tipico di quella zona, in questo modo gli straccetti saranno diversi dal solito ma molto apprezzati!

la ricetta veloce di **Manuel**



Gira pagina e trovi le ricette complete



1 la ricetta di **Aurora**

Spicchi di patate dolci alla paprika

Per 6 persone
1 kg di patate dolci - 100 g di cocco rapè - 50 g di parmigiano grattugiato - pepe di cayenna - paprika affumicata- sale - pepe - olio extravergine d'oliva
Per la salsa: 250 g di yogurt - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - succo e scorza di mezzo lime - sale- 15 g di olio - 1 cucchiaino di miele - coriandolo fresco

Lava le patate, strofinandole con una spazzola: in questo modo potrai evitare di sbucciarle. Tagliale a spicchioni, sciacquale e asciugale con un canovaccio. Prepara la sabbiatura mescolando il cocco rapè, il formaggio, il pepe di Cayenna, la paprika e il sale. Metti le patate in una ciotola capiente e condiscile con un po' di olio, massaggiando gli spicchi con le mani in modo da ungerli tutti uniformemente e in modo leggero.
Aggiungi la panatura e mescola ancora, in modo da rivestire ogni spicchio in modo grossolano. Versa le patate così condite in una teglia, irrora con un filo d'olio e inforna a 200° per circa 45 minuti. Se dovessero dorare troppo velocemente puoi coprirle con della stagnola. Saranno pronte quando risulteranno morbide dentro e croccanti fuori.
Intanto prepara la salsina mescolando yogurt, concentrato di pomodoro, succo di lime, miele, olio e un pizzico di sale. Completa con coriandolo tritato finemente e una grattata di scorza di lime. Gusta i tuoi spicchi di patate piccanti ben caldi, pucciandoli nella salsa.



2 la ricetta di **Giovanni**

Bomba calabrese, la salsa al peperoncino

Per 4 vasetti da 250 ml
4 peperoncini piccanti di Calabria - 250 g di melanzane - 250 g di carciofi - 250 g di funghi champignon - 25 g di pomodori secchi - 15 g di origano fresco - 700 ml di olio di semi - 125 ml di aceto di vino bianco - 50 g di sale grosso

Munisciti di un buon paio di guanti e fai attenzione a non sfregarti gli occhi dopo aver tagliato i peperoncini. (Pensa che in alcune ricette della tradizione il loro peso, tra dolci e piccanti, si aggira intorno al 35% ogni 100 grammi). Lava e asciuga tutte le verdure, a parte i pomodori, e tagliale a cubetti piccini. Versa in una ciotola capiente, aggiungi il sale e metti un peso sopra.
Dovranno macerare per 24 ore in modo che tutti i succhi fuoriescano e le verdure risultino più morbide. Il giorno successivo strizzale con un canovaccio pulito e coprile con un mix di acqua e aceto. Ricopri con il peso e attendi 4 ore, quindi scolale e strizzale ancora più che puoi. Aggiungi i pomodori secchi tagliati a fettine, versa nel mixer e frulla aggiungendo olio a filo fino a ottenere una pasta un po' granulosa.
Amalgama anche l'origano sfogliato e trasferisci l'impasto nei barattoli, coprendolo con olio almeno 1 cm sopra il bordo. Vedrai che dopo qualche ora il livello dell'olio si sarà abbassato quindi versane altro per ricoprire nuovamente la verdura. Ed ecco qui la tua bomba calabrese detta anche piccantino. Conservala in frigo sempre coperta con olio e chiusa con il tappo.



3 la ricetta di **Manuel**

Straccetti di vitello con latte di cocco e soia

Per 4 persone
500 g di straccetti di vitello - 2 scalogni 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino rosso - 1 pezzo di zenzero - 2 steli di lemon grass - 2 cucchiai di salsa di soia - 1/2 bicchiere di latte di cocco - 2 cucchiai di olio di semi - semi di sesamo bianco

Scalda un wok e versaci l'olio di semi. Aggiungi gli steli di lemon grass spezzettati, il peperoncino tagliato fine e privato dei semi, gli spicchi d'aglio scamiciati e gli scalogni tagliati a julienne. Quando i profumi si saranno propagati per bene, aggiungi la carne e falla rosolare: non ci vorrà molto, basterà alzare il fuoco e in pochi minuti gli straccetti saranno cotti.
Appena il fondo si sarà asciugato, sfuma con la salsa di soia e fai deglassare con mezzo bicchiere di latte di cocco. Servi gli straccetti con la loro cremina e una spolverata di semi di sesamo.

CRISTINA ZAVOLI,
AZIENDA AGRICOLA ZAVOLI

SPECIALITÀ:

CACHI



QUESTO L'HO FATTO IO

Agribologna
la qualità in persona

veloce CON GUSTO



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Disco di riso al salto con funghi

Capita pochissime volte che avanzi il risotto a casa nostra, ma quando succede si pensa già a come farlo il giorno dopo! La versione che vedete sarà perfetta per questa stagione, con quel tocco croccante davvero irresistibile.

Monda 200 g di **funghi misti tipo champignon e cardoncelli** e puliscili da eventuale presenza di terra. Non passarli sotto l'acqua, piuttosto utilizza un canovaccio umido e un pennellino. Prepara la pastella versando 190 ml di **acqua** in 150 g di **farina 00**, aggiungi il sale, mescola bene con la frusta e otterrai una consistenza omogenea. Passa i funghi tagliati nella pastella e poi in 150 g di **pangrattato**. Tieni da parte. Preleva dal frigo 400 g di **risotto avanzato** e coppalo con un ring da 10 cm. Scalda una padella e fai sciogliere 30 g di **burro**, aggiungi i dischi riso e falli dorare per bene da entrambi i lati. In un pentolino scalda leggermente 180 g di **panna fresca**, aggiungi 150 g di **parmigiano** grattugiato e mescola fino a ottenere una fonduta espressa di parmigiano. Scalda abbondante **olio di semi di arachide** e portalo alla temperatura di circa 170°, friggi i funghi pochi alla volta. Disponi il disco croccante di riso al salto al centro dei piatti, qualche fungo fritto sopra e una cucchiaiata di fonduta di parmigiano a sporcare e condire i piatti. Una grattata di **pepe nero** ed ecco un piatto del giorno dopo degno di un ristorante gourmet!

“Il risotto al salto è una ricetta lombarda nata come piatto di recupero, che si prepara con il risotto allo zafferano del giorno prima. La rivisitazione con funghi fritti e fonduta di parmigiano rende ragione a un piatto dal gusto unico.





e in più...

Cardoncello
Il fungo cardoncello cresce in modo spontaneo soprattutto nell'altopiano delle Murge, al confine tra Puglia e Basilicata, ma è facile trovarlo nelle regioni centrali e meridionali. La polpa è carnosa e soda, il gusto piuttosto dolce e piacevole anche da crudo.









un lunch BOX raffinato

Ricette gustose, originali e sfiziose da portare in ufficio per la pausa pranzo. Una "schiscetta" per palati fini che non ha proprio niente a che vedere con la solita insalata

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **GIANLUCA GIORDANO** FOTO DI **F. CARUCCI**

Tante varianti per ogni gusto

È un piatto molto pratico perchè puoi prepararlo il giorno prima, farcirlo e riporlo in frigorifero. Per quanto riguarda il ripieno puoi veramente sbizzarrire la tua fantasia: puoi provare ad esempio ricotta e spinaci, salmone affumicato e formaggio spalmabile, robiola e zucchine.



La ratatouille

Per 4 persone

300 g (1 zucchina grande circa) - 1 melanzana lunga - 10 pomodori perini - 1 peperone giallo - 2 cipolle bianche o rosse piccole - 4 cucchiai di olio - timo fresco - prezzemolo - sale - pepe

Lava e asciuga tutte le verdure. Affettale sottili, tutte uguali, a rondelle di uno spessore di circa mezzo centimetro. Aggiungi 2 cucchiai di olio, sale, una parte di timo e di prezzemolo tritato facendo insaporire tutte le verdure insieme, girandole bene. Infine aggiungi un filo d'olio in padella e sistema le verdure alternando le rondelle: cipolla, zucchina, melanzana, pomodoro, peperone e poi ricomincia fino a formare un cerchio esterno e poi un secondo più interno. **Aggiungi 2 cucchiai di olio**, un altro pizzico di sale, timo e prezzemolo tritato, 1 tazzina d'acqua. Cuoci la ratatouille su fuoco medio, con un coperchio, per circa 15 minuti, poi solleva il coperchio e, se il fondo risulta un po' secco, aggiungi un altro filo d'olio e se necessario qualche cucchiaio d'acqua. Completa la cottura per ancora 5-6 minuti, il tempo che le verdure risultino cotte, ma allo stesso tempo ancora croccanti. Decora con timo e prezzemolo.

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Rotolo di frittata con speck

Per 4 persone

6 uova - 50 g di Parmigiano grattugiato - 150 g di scamorza - prezzemolo - 150 g di speck a fette - granella di nocciole - sale e pepe

Rompi le uova in una ciotola, sbattile e unisci il grana, il sale, il pepe, e il prezzemolo tritato. Copri una teglia di medie dimensioni con della carta forno. Ungi leggermente la carta con un po' di olio d'oliva, e versa sopra la frittata, cercando di livellarla. **Metti la frittata in forno** già caldo a 180° per 10-15 minuti. Quando ti sembra cotta tirala fuori dal forno e falla raffreddare. Copri quindi la frittata con un canovaccio in modo che rimanga morbida. Quando si sarà intiepidita, staccala dalla carta forno, facendo molta attenzione a non romperla. Farcisci la base di frittata con le fettine di speck e di formaggio. Arrotola la frittata e richiudila bene con la carta forno. **Rimetti il rotolo di frittata** in forno per dieci minuti, affinché si sciolga il formaggio e s'insaporisca bene il tutto. Quando sarà cotto estrailo dal forno, lascialo intiepidire, guarnisci con la granella di nocciole e il prezzemolo e taglialo a fette.



Speck dell'Alto Adige

Ideale per chi ha poco tempo ma vuole comunque preparare un piatto sfizioso. Dalla consistenza croccante, è un prodotto versatile, ricco di proteine. (Julienne di speck Alto Adige IGP, Recla, 70 g).

La Mantovana

Per la perfetta riuscita della ricetta è importante che la polpa della zucca non sia troppo acquosa. Le qualità più indicate per questa torta quindi sono la zucca Mantovana e la Delica.

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Torta di zucca e amaretti

Per 6 persone

250 g zucca bollita - 200 g farina 00 - 100 g zucchero bianco - 80 g zucchero di canna - 120 ml olio di girasole - 100 g amaretti sbriciolati - 3 uova - 1 bacca di vaniglia - 1 bustina di lievito - zucchero vanigliato - 1 cucchiaio di arance candite

Fai bollire la zucca per circa 5 minuti. Monta con la frusta elettrica le tre uova (a temperatura ambiente) con lo zucchero fino a che l'impasto diventa quasi bianco. Poi aggiungi la parte secca degli ingredienti: farina, lievito (setacciati), un pizzico di sale e i semi della vaniglia. Continuando a sbattere aggiungi lentamente l'olio a filo.
Infine unisci al composto la zucca, gli amaretti, le scorze di arance candite. A questo punto devi girare con delicatezza quindi utilizza una spatola.
Imburra e infarina una tortiera per ciambelle dal diametro di 25 cm. Versa il composto e inforna nel forno già caldo a 180° per circa 35 minuti. Quando la vedrai bella dorata e risulta cotta all'interno (prova dello stecchino) è pronta. Sfornala e lasciala raffreddare.



Preparazione 10 min.

Cottura 25 min.

“I capunet piemontesi, come i verzini lombardi, sono una ricetta contadina pensata per riciclare gli avanzi di carne e usare le verdure più comuni.”



8 idee per gli INVOLTINI

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **STEFANIA GONZALES**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Capunet: verza ripiena in versione speziata

Per 4 persone
16 foglie grandi di verza- 200 g di carne di vitello macinata - 100 g di salsiccia - 1 cipolla - 20 g di burro - 1 uovo - 80 g di grana - 70 g di granella di nocciole - curcuma- paprika - vino biancopangrattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Trita la cipolla e falla rosolare in padella con il burro. Quando si è ammorbidita, aggiungi la trita di vitello e poi la salsiccia spellata. Mescola bene, fai insaporire e regola sale e pepe. Sfuma con mezzo bicchiere di vino e cuoci per 10 minuti. Lascia raffreddare.
Sbollenta le foglie di verza in acqua salata per renderle più tenere; asciugale e disponile sopra un tagliere a due a due leggermente sovrapposte. Trasferisci la carne ormai tiepida in una ciotola con l'uovo, il formaggio, 2 cucchiai di pangrattato, parte della granella, 1 cucchiaino di curcuma, 1 di paprika, mescola.
Farcisci le foglie di verza con un cucchiaio di composto di carne e metti la frutta secca al centro, arrotola le foglie ben strette e disponile in una teglia da forno unta di olio. Spennella gli involtini di olio, spolverizza con paprika e curcuma. Infornali a 180° per 20 minuti circa, fino a doratura. A metà cottura cospargili con altra granella per un effetto croccantino.

Di spada con uvette e broccoli

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

8 fette di pesce spada sottili - 200 g di pane raffermo - 20 cime di broccolo - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio di uvetta - succo di 1 limone - pecorino - origano - capperi - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbollenta le cime di broccolo in acqua bollente leggermente salata per circa 5 minuti e poi passale sotto l'acqua fredda. Versa nel bicchiere del mixer il pane a pezzetti, i capperi, il prezzemolo tritato e l'aglio. Trita finemente e trasferisci tutto in una ciotola. Unisci le cime di broccoli, il pecorino grattugiato, sale, pepe, l'origano e l'uvetta, poi condisci con olio e succo di limone, fino a ottenere un composto compatto.
Dividi a metà le fette di pesce spada ottenendo due fette quasi triangolari, adagiale tra due fogli di carta forno e appiattisci con l'aiuto di un batticarne. Sistema al centro di ogni fettina 1 cucchiaio di ripieno, avvolgi le fettine per formare gli involtini e fermali con uno stecchino.
Disponi un foglio di carta forno sul fondo di una padella, aggiungi gli involtini, copri con un coperchio e cuoci per 15 minuti circa, avendo cura di rigirali.







LE TROVI NEL BANCO FRIGO!















LE ALICI *fresche* DEL MAR CANTABRICO

- -25% di Sale*
- Fonte di proteine
- Ricche di Omega 3

www.rizzoliemanuelli.com



* (per Dolci e Rustiche) Rispetto alle tradizionali alici cantabriche Rizzoli in olio. Maggiori informazioni su: www.rizzoliemanuelli.com



Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Detto Rosa di Chioggia, il radicchio di Chioggia IGP è prodotto in due tipologie: precoce (da aprile a luglio) e tardiva (da settembre a marzo)."

Di manzo con salsa agrodolce al ribes

Per 4 persone
400 g di fesa di manzo - 1 cespo di radicchio di Chioggia - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 bicchiere di vino rosso - 50 g di lardo - 50 g di prosciutto crudo - 70 g di fontina - 3 cucchiai di chicchi di ribes - 1 cucchiaio di aceto di mele - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 20 g di burro - formaggio grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara la salsa di ribes versa in un pentolino i ribes lavati con lo zucchero, l'aceto e 50 ml d'acqua e lascia sobbollire fino a che la frutta si sfalda, poi frulla. Per eliminare i semini, passa la salsa in un colino a maglie strette.
Taglia la cipolla sottilissima e falla appassire in padella con 1 cucchiaio di olio. Lava il radicchio, taglialo a listarelle e aggiungilo alla cipolla. Sfuma con il vino, fai evaporare e lascia stufare per 5 minuti. Sala e frulla.
Batti la fesa in fettine sottili, salale e farciscile con il lardo, il prosciutto, la fontina e poco radicchio. Avvolgili stretti e passali nel formaggio grattugiato. Cuocili in padella con 2 cucchiai di olio e 1 spicchio di aglio pelato per 10 minuti, fino a quando si colorano su tutti i lati.
Irrorali con la salsa al ribes e servili ben caldi.

Gamberi al cocco in pasta kataifi con salsa al curry

Per 4 persone
6 gamberi medi - 150 g di pasta kataifi - cocco grattugiato - olio di semi di arachidi - sale.
Pe la salsa: 1 cipolla rossa - 30 g di burro - 50 g di mela renetta - 50 ml di panna - curry Madras - coriandolo fresco e in polvere - mezzo bicchiere di vino bianco - yogurt greco

Per la salsa taglia a fettine la cipolla e rosolala in un wok con il burro. Unisci la mela a dadini e 1 cucchiaio di curry e mezzo cucchiaino di coriandolo in polvere. Sfuma con il vino bianco, fai evaporare e unisci un mestolo di acqua. Cuoci 10 minuti per ammorbidire la cipolla, quindi aggiungi la panna, mescola e cuoci ancora 2 minuti. Frulla, passa in un colino a maglie strette e manteca con il burro e 1 cucchiaio di yogurt.
Infine, monta la salsa con il frullatore.
Pulisci i gamberi sotto l'acqua, elimina i carapace tenendo la coda e sfila il budellino nero sul dorso. Salali leggermente, spennellali con un goccio di olio, poi passali nel cocco e avvolgili uno a uno nella pasta.
Friggili pochi per volta in abbondante olio di semi bollente (a 170°) fino a doratura, scolali su carta da cucina, insaporiscili con 1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato e servili ben caldi accompagnati dalla salsa.

pasta KATAIFI *O DI RISO*

La pasta kataifi è un tipo di spaghetto molto fine usato in Grecia e in Medio Oriente soprattutto per preparare dolci. È in vendita negli alimentari etnici; se non la trovi, puoi sostituirla con spaghetti di riso . Prima di usarli, immergili per 3 minuti in acqua bollente, stendili su carta forno, ungi con olio e lascia raffreddare.

versione light

Se non vuoi friggere i gamberi, falli marinare con succo di limone, sale, pepe e olio, poi asciugali e avvolgili nella pasta kataifi. Cuocili in forno a 180° pochi minuti, fino a doratura.

"Un pizzico di curry in polvere dà più sapore ai tuoi piatti. Puoi usarlo come il sale oppure aggiungerlo all'olio del fondo di cottura."



Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

CARTA musica o carasau

Le sfoglie di pane croccante sardo si chiamano pane carasau, che in dialetto significa abbrustolito, e anche carta musica, perché "suonano" nel corso della masticazione. La versione più golosa è il pane guttiau, che viene irrorato con l'olio, salato e tostato nel forno. Pane vrattàu, invece è il nome di una preparazione, in cui il pane carasau viene immerso velocemente in acqua bollente per poi essere usato come la sfoglia delle lasagne e quindi alternato a strati di salsa di pomodoro e di pecorino.

"In alternativa al pane carasau puoi usare una piadina. Farciscila con le verdure e il pesto di spinaci, poi tagliala a rondelle e cuoci nel forno."

Di pane carasau alle verdure e pesto di spinaci

Per 6 involtini
6 spicchi di pane carasau - 2 zucchine - 200 g di polpa di zucca - brodo vegetale - 3 cucchiai di succo di limone - 2 cucchiai di aceto di mele - 30 g di burro - 100 g di spinaci novelli - mezzo spicchio di aglio - 50 g di parmigiano - 50 g di noci - curry - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le zucchine e pela la zucca. Con l'aiuto di una mandolina riduci le zucchine e la zucca a strisce sottili e cuocile al vapore fino a renderle morbide Poi disponile in un piatto e irrorale con una marinata di succo di limone, aceto, 3 cucchiai di olio, sale e pepe. Lascia insaporire.
Fai il pesto frullando gli spinaci con le noci, l'aglio, il parmigiano, il sale e unisci a filo 6 cucchiai di olio. Spruzza con l'acqua i fogli di carasau per ammorbidirli, spalmali con il pesto e poi disponi al centro le verdure condite con un filo di olio e curry Madras.
Arrotola i fogli di carasau delicatamente cercando di non romperli e disponili in una teglia da forno unta di olio. Condisci con l'olio e inforna a 160° per 15 minuti, fino a doratura.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.



Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Di sera la Valle D'Itria è immersa nell'aroma dei "fornelli": le macellerie che preparano la carne alla brace. Il piatto più richiesto? Le bombette.

Bombette di capocollo con mortadella e scamorza

Per 4 persone
650 g di fettine di capocollo di maiale - 150 g di mortadella con pistacchi - 50 g di scamorza affumicata - 30 g di granella di pistacchi - fette di pane tipo Altamura - olio evo - sale - pepe

Taglia la scamorza a fettine sottili. Batti le fettine di capocollo e poi adagia su ognuna un quarto di fetta di mortadella, una fettina di scamorza, una presa di granella, sale e pepe.
Chiudi le bombette ripiegando verso l'interno le estremità delle fettine e poi arrotolale. Infilzale tre a tre con uno stecco lungo e velale con l'olio extravergine di oliva.
Cuocile nella parte centrale del forno a 200° per circa 20 minuti, avendo cura di girarle a metà cottura. Negli ultimi 5 minuti imposta il grill per gratinarle. Servile con le fette di pane leggermente tostate.

Di pasta fillo con cavolo rosso

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

3 fogli di pasta fillo - 100 g di patata dolce - 50 g di cavolo rosso - 1 cucchiaino di curry - 1 carota - olio extravergine di oliva - sale -pepe - salsa Nuoc Mam

Pela la patata dolce, tagliala a bastoncini, versali in una teglia con olio d'oliva, pepe, curry e cuoci in forno a 210° 10 minuti. Lascia raffreddare. Passa la carota al pelaverdure e tagliala a lamelle. Riduci il cavolo rosso a listarelle.
Dividi i fogli di pasta fillo in 4 sezioni. Spennella ogni foglio con l'olio extravergine di oliva e poi sovrapponili. Sistema una parte di ripieno in un angolo della pasta fillo e arrotolala ripegando le estremità verso l'interno per evitare che si aprano.
Disponi gli involtini in una teglia foderata con carta forno e spennella con l'olio extravergine. Cuoci in forno a 200° per circa 10 minuti, fino a doratura. Servili caldi accompagnati dalla salsa Nuoc Mam a base di estratti di pesce (la puoi trovare negli alimentari etnici).



Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.



"Per arricchire gli involtini, immergi 100 g di vermicelli di riso in acqua calda per 5 min. Condiscili con 2 cucchiai di salsa di soia, miele e poi uniscili al ripieno".

Sfoglie di riso con pollo caramellato e salsa

Per 4 persone
8 fogli di carta di riso - 2 cipolle rosse - 1 spicchio d'aglio - 2 carote - 50 g di valeriana - menta - 500 g di sovracosce di pollo - 1 cm di radice di zenzero - salsa di soia poco salata - 2 cucchiai di zucchero di canna - tabasco - aceto di mele - olio di semi di arachidi

Lava e asciuga valeriana e menta, raschia le carote e tagliale a julienne. Saltale in padella con un giro di olio e lo zenzero grattugiato, in modo che restino croccanti. Tieni da parte. Pela le cipolle e tagliale a fettine.
Spolpa le sovracosce e tagliale a filettini, poi versali in una padella con l'olio e fai saltare. Toglili e aggiungi in padella la cipolla a fettte e l'aglio a lamelle. Rosola e rimetti il pollo nel tegame con 3 cucchiai di salsa di soia e lo zucchero. Mescola fino a quando inizia a caramellare e fa le bollicine. Aggiungi 1 cucchiaio di aceto, gocce di tabasco e lascia addensare.
Per la salsa versa in un barattolo 6 cucchiai di salsa di soia, 1 di miele, 2 di aceto (regolati secondo il tuo gusto) e scuoti vigorosamente. Immergi nell'acqua i fogli di carta di riso uno alla volta per 1 minuto. Sistema al centro 1 ciuffetto di insalata, le carote, le striscioline di pollo caramellato e una foglia di menta. Arrotola una metà del foglio di riso sulla farcia, ripiega i lati verso l'interno e servi.

consigli utili

fritti OPPURE CRUDI

In Vietnam gli involtini di carta di riso si consumano fritti, tipo involtini primavera, oppure crudi. In genere sono farciti con verdure come cavolo e verza e poi con carne, pesce o spaghetti di riso.

10 VARIETÀ

Fritti, crudi, al vapore, di verdure, carne o pesce: sono almeno 10 le varietà di involtini diffuse in Vietnam, dove sono particolarmente apprezzati.

patate RIPIENE

Scrigni di gusto da farcire secondo l'estro, la creatività e la stagione. Le regole sono soltanto due: tanto burro e ripieni super gustosi. Non serve neppure saper cucinare, basta avere pazienza, fantasia e prepararsi a una richiesta: "Quando le farai ancora?"

A CURA DI **MICHELA BURKHART** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**



Jacket potatoes

Tradizionale ricetta di street food inglese, che ha avuto fortuna anche in America, e poi in tutto il mondo. In genere vengono farcite con formaggio cheddar grattugiato e bacon saltato in padella oppure con fagioli, formaggio a scaglie e l'immancabile panna acida.

1

PREPARA LA BASE

Lava con cura 4 patate grandi, simili per dimensioni, asciugale e avvolgile nella carta stagnola senza pelarle. Cuocile in forno a 220° per 1 ora circa. Poi incidile per il lungo avendo cura di non dividerle e scava l'interno con un cucchiaino per ricavare la polpa, poi versala in una ciotola. Aggiungi 80 g di burro, sale, pepe e mescola per amalgamare.



2

COMPONI LA FARCITURA

Ragù, besciamella e funghetti

Versa la besciamella sul fondo della patata, poi mescola il ragù con parte della polpa e aggiungilo. Completa con i funghetti sott'olio scolati e il grana padano Dop grattugiato.



200 g di ragù



50 g di besciamella



5-6 funghetti



1 cucchiaio di grana padano DOP

Baccalà, zucchine e capperi

Elimina pelle e lische da 1 filetto di baccalà dissalato e cuoci 20 min. in acqua bollente in cui avrai sciolto 1 bustina di zafferano. Farcisci la patata con il baccalà mescolato alla sua polpa, il formaggio, le zucchine a nastri, capperi e prezzemolo.



300 g di baccalà



50 g di fomaggio spalmabile



2 zucchine



100 g di capperi



20 g di prezzemolo

Hummus e pomodori secchi

Riempi la patata con l'hummus, mescola i pomodori secchi a pezzetti con la polpa di patata e aggiungili. Decora con le acciughe scolate dall'olio e arrotolate, olive, pinoli, maggiorana, timo ed erba cipollina.



300 g di hummus



30 g di pomodori secchi



3 filetti di acciughe



40 g di olive



20 g di pinoli

3

PER COMPLETARE

Dopo aver farcito le patate con i diversi ripieni, adagiale nella teglia del forno ricoperta con carta forno e lascia cuocere a 200°, con la funzione grill inserita fino a quando cominceranno a dorarsi.



NEL SEGNO DELLA TRADIZIONE

Il Grana Padano DOP è un simbolo della tradizione gastronomica italiana. Ti basta cospargere il formaggio più consumato al mondo sui tuoi piatti per creare piccoli capolavori di gusto.



A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** IN CUCINA **GIANLUCA GIORDANO** FOTO DI **DANILO ORIENTALE**

acciughe



ALICI O ACCIUGHE?
Il termine alice si usa per il pesce fresco o marinato. Mentre acciuga indica lo stesso pesce, ma conservato sotto sale.

Il prezzo

Il costo delle acciughe sott'olio è variabile, dipende dalla qualità del pesce, da quella dell'olio e dal contenitore: di vetro o di plastica. Il prodotto medio costa da 2 a 6 euro.

Sott'olio o sotto sale cambia poco, in ogni caso le acciughe conservate sono un prodotto prezioso da tenere sempre a portata di mano in cucina. **Insaporiscono soffritti, sughi, piatti di pesce** e, adagiate sopra un crostino, con una fettina di burrata, sono perfette come aperitivo. In commercio se ne trovano di ogni tipo, ma le migliori sono quelle **ridotte a filetti, conservate in olio extravergine di oliva** e disposte nelle confezioni di vetro, in modo che sia possibile verificare che i filetti siano interi e non a pezzetti. Di recente sugli scaffali dei nostri supermercati sono arrivate anche le **acciughe del Mar Cantabrico**. Ottime da consumare intere, sono una varietà piuttosto grande e dalle carni sode, merito delle basse temperature di quelle acque. Quelle del Mediterraneo sono più piccole e le carni sono tenere, quindi perfette per essere sciolte in padella per insaporire sughi o verdure.



conserva SOTTO SALE

Da sempre l'uomo si pone il problema della conservazione degli alimenti e, a parte la cottura, il sistema più antico è certamente quello sotto sale. Le acciughe non fanno eccezione e si conservano almeno 1 anno fuori dal frigorifero. Al momento di utilizzarle, basta sciacquarle sotto l'acqua e poi usarle per insaporire pizze, panini, insalate o preparare condimenti particolarmente sapidi come la bagna cauda.

PRENDI NOTA MENO SALE

A base di alici del Mar Cantabrico certificate MSC pesca sostenibile, Le Dolci fanno parte della linea "Le alici fresche del Mar Cantabrico". In olio di semi biologico che ne esalta il gusto naturale, sono filetti di alici a basso contenuto di sale: il 25% in meno di quelle tradizionali (Le Dolci Rizzoli, € 3,99).



McChicken® VARIATION 2021

Novità

CON ECCELLENZE ITALIANE

Anche quest'anno, le McChicken Variation nate dalla collaborazione tra McDonald's® e GialloZafferano

McChicken® Originale

100% PETTO DI POLLO ITALIANO

La grande conferma Il Goloso

La novità Il Ricercato

Tutto è iniziato nel 2019, con il crescente interesse di McDonald's per la cultura gastronomica italiana. Grazie all'unione tra l'originalità di McDonald's e l'esperienza made in Italy di GialloZafferano sono nate anche quest'anno le McChicken Variation in edizione limitata, che affiancheranno il McChicken Originale dal 25 agosto, solo per un breve periodo! **La novità: Il Ricercato.** Come dice il nome, è dedicato agli intenditori del gusto, con Parmigiano Reggiano a scaglie, pomodoro, rucola e maionese al basilico. **La grande conferma: Il Goloso.** Dopo aver conquistato i cuori (e i palati) nel 2020, torna con bacon 100% da pancetta italiana, insalata e salsa ai pomodori gialli campani. McChicken Originale e McChicken Variation sono sempre 100% petto di pollo da allevamenti italiani, allevato a terra, senza mangimi OGM.



Gallette con pesto di zucchine

Preparazione **40 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

150 g di farina per polenta a cottura rapida - 130 g di formaggio grattugiato - 2 uova medie - 750 ml di latte - 250 g di burrata - alici sott'olio - erba cipollina - sale - pepe. Per il pesto: 200 g di zucchine - 125 g di olio evo - 30 g di pinoli - 10 g di basilico



Porta a bollore il latte con il sale, versa la farina e mescola 15 minuti. Fai intiepidire e insaporisci con l'erba cipollina tritata. Aggiungi alla polenta il formaggio grattugiato rimasto, le uova e il pepe.



Con un coppapasta tondo forma le gallette. Cuocile in forno a 200° per 10 minuti per dorarle leggermente. Per il pesto di zucchine, lavale, spuntale e passale con la grattugia a fori larghi, strizzale delicatamente. Frullale con basilico, pinoli, 3 cucchiai di formaggio grattugiato e metà dell'olio, poi unisci quello rimasto a filo.



Disponi i crostini di polenta nei piatti, copri con 1 cucchiaino di pesto di zucchine e con un tocchetto di burrata. Termina con 1 filetto di acciuga ben scolato dall'olio di conserva. Porta in tavola.

la ricetta in più

Bagna cauda

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

200 g di acciughe sotto sale - 3 spicchi di aglio a testa - 50 g di burro- 200 ml di latte - olio extravergine di oliva

Trita l'aglio finemente e immergilo nel latte per 1 ora. Poi trasferiscilo in un tegame di terracotta con le acciughe dissalate, diliscate e ridotte a pezzetti. Copri con l'olio e cuoci a fiamma dolce, facendo attenzione che l'aglio non si colori e che l'olio non arrivi a bollore. **Lascia cuocere** così per 10 minuti circa mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Aggiungi il burro senza smettere di mescolare e cuoci ancora 10 minuti. **Disponi il tegame** sopra un fornellino a spirito, in modo che la bagna cauda non si raffreddi. Accompagna con verdure crude: cardi, peperoni, cipollotti, carote, indivia e cavolo tagliati a listarelle sottili e qualche crostino di pane.



Sapori di Mare

DI CETARA DAL 1969

Linea BENESSERE

OlioDiMare

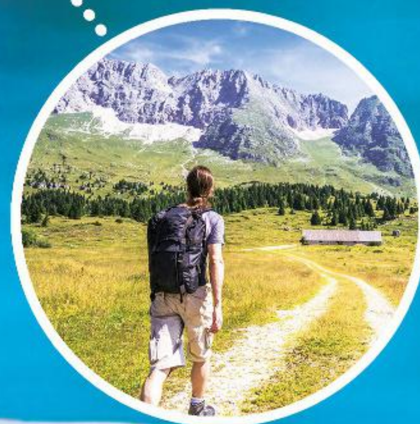
L'unico

FILETTI DI TONNO
ALL'OLIO DI OLIVA
CON OMEGA 3





saporidimare.net





Le proprietà benefiche degli **OMEGA3**, contribuiscono alla normale funzione cardiaca, al mantenimento della capacità visiva e della funzione celebrale.

CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Plumcake zucca e cioccolato

Eccola, la zucca è tornata a popolare i banchi di frutta e verdura e tra paste e risotti, rustici e pizze, ci manca proprio un bel dolcetto! Oggi pensiamo alle colazioni e alle merende, quelle che si fanno riuniti a tavola e con qualcuno che, con la bocca ancora piena, porge il piatto per fare il bis. Plumcake zucca e cioccolato, iniziamo!

Partiamo dalla zucca, pulisci 300 g di **zucca delica**, tagliala a fette e cuocila al vapore o in forno avvolta in un foglio di alluminio. Quando la polpa è morbida, schiacciala con una forchetta e lasciala raffreddare. Intanto, monta 3 **uova** con 120 g di **zucchero** fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versa 25 g di **olio di semi** a filo e poi incorpora anche 200 g di **yogurt greco**. A questo punto setaccia 200 g di **farina 00**, 50 g di **fecola** e 16 g di **lievito per dolci** e incorporali delicatamente. Spegni le fruste e aggiungi 50 g di **cioccolato fondente** spezzettato al coltello. Trasferisci il composto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato e cuoci a 170° per 40/45 minuti. Quando il plumcake è freddo puoi spolverizzarlo a piacere con poco **zucchero a velo**.

Delica o mantovana
La zucca delica è quella più indicata per questa preparazione perché molto pastosa e poco ricca d'acqua. Al suo posto va bene quella mantovana.

"La zucca cotta al vapore o al forno permette alla polpa di diventare morbida senza assorbire troppa acqua, perciò è meglio non procedere lessando la zucca altrimenti i liquidi potrebbero rendere il composto troppo morbido".

e in più...

FRANCIA À la table

Per una notte facciamo finta di essere in uno dei fumosi bistrot parigini descritti dalla letteratura francese. E ubriachiamoci di sapori: quello pungente delle cipolle, quello ricco e avvolgente dello sformato di carne e patate. Per finire in dolcezza con la crème royal, che si nasconde nella torta di mele

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** IN CUCINA **GIANLUCA GIORDANO** FO TO DI **FRANCESCO CARUCCI**

organizza IL TUO tempo

3 ore prima **Prepara la crostata** come descritto nelle pagine successive, cuocila e poi toglila dal forno e lasciala raffreddare.

2 ore prima **Fai il soffritto per il ragù** e lessa le patate per il purè. Cuoci il ragù lentamente a fiamma dolce. Assemba tutto in una teglia formando un primo strato con il purè, un altro con il ragù e termina con altro purè, formaggio grattugiato e fiocchetti di burro. A questo punto lascia riposare lo sformato per un'oretta prima di infornarlo, così a fine cottura risulterà più saporito e ben compatto.

1 ora prima **Taglia le cipolle** per la zuppa, è un lavoro lungo e noioso, ma se hai l'accortezza di passarle per qualche minuto sotto l'acqua fredda, puoi ridurre il fastidio agli occhi. Segui il procedimento della ricetta. Se ne rimane una porzione, il giorno dopo puoi gratinarla nel forno: sarà ancora più gustosa!



Soupe à l'oignon

Zuppa di cipolle
Secondo la tradizione francese la zuppa di cipolle veniva servita fino a tarda notte nei bistrot attorno a Les Halles, i mercati generali di Parigi. E i nottambuli che avevano esagerato con l'alcool la sorbivano per superare i postumi dell'ubriacatura. Non sappiamo con quali risultati... Al di là delle leggende la zuppa di cipolle è un piatto povero, già apprezzato ai tempi dell'antica Roma, probabilmente portato in Francia da Caterina dei Medici quando sposò Enrico II d'Orléan.

Gira pagina e trovi le ricette complete



Hachis Parmentier

Sformato di ragù e patate
Una ricetta tradizionale creata nel Settecento da Augustin Parmentier per promuovere in Francia il consumo di patate. È anche un ottimo sistema per trasformare la carne avanzata in un piatto ricco e nuriente.





Crostata di mele alsaziana

Una torta di mele come le altre?
Assolutamente no, questa crostata che ci arriva dalla tradizione culinaria della regione francese posta al confine con la Germania, nasconde un segreto prezioso: la crème o salsa royale, una delizia a base di panna (non montata), zucchero e uova. Da provare!

Soupe à l'oignon Zuppa di cipolle

Preparazione 20 min.

Cottura 50 min.



Per 4 persone

1 kg di cipolle cipolle gialle - 50 g di burro - 20 g di farina - 1,5 l brodo di pollo (o vegetale) - 150 g di groviera o emmentaler - 12 cl di vino bianco secco - 1 baguette - sale - pepe

1 Pela le cipolle e, per ridurre il fastidio agli occhi, passale per pochi minuti sotto l'acqua fredda. Poi affettale finemente.
2 Fai sciogliere il burro in un tegame capiente, a fiamma molto bassa, aggiungi le cipolle e lasciale stufare per 20-30 minuti, fino a quando risultano morbide e trasparenti; se serve, bagnale con 2 cucchiai d'acqua. Aggiungi la farina e mescola con cura. Cuoci ancora per 3 minuti. Versa il vino bianco e fai sfumare. Poi copri con il brodo bollente. regola sale, pepe e lascia cuocere per circa 15 minuti a fuoco basso. Intanto, taglia la baguette a fette e falle tostare nel forno.
3 Adagiane due sul fondo di 4 cocotte e insaporisci con abbondante formaggio, passato con una grattugia a fori larghi.
Distribuisci la zuppa di cipolle, copri con altre fette di pane e ancora formaggio grattugiato.

La regina dei bistrot

Un piatto della cucina tradizionale francese, povero e gustoso, di cui ogni famiglia conserva la sua particolare ricetta. Esiste poi la versione gratinée proposta dai bistrot. Per preparala, quando la zuppa è pronta, e già divisa nelle cocotte con il pane, aggiungi abbondante formaggio grattugiato e cuoci in forno 5 minuti sotto il grill per scioglierlo.


1


2


3

Paté



Gustoso, facile da applicare e sfizioso.

È ideale per la preparazione creativa di crostini e tartine, ottimo per dare maggior sapore ai finger food, primi e secondi piatti.

Il gusto e il profumo rimandano ai luoghi autentici da cui derivano gli ingredienti e rendono il Paté un prodotto unico, come se fosse preparato in casa.

Sono prodotti pronti da gustare, le confezioni in versione squeeze sono pratiche e dotate di apertura facilitata, con tappo salva freschezza.

Voglia creativa, scegli Madama Oliva !

*I **Nuovi Paté** sono stati rivisti nella ricetta: pochi ingredienti e tutti genuini!*
Provateli





Sandwich con Paté di Olive e Pomodori Secchi



Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it



Madama Oliva


1


2


3

Hachis Parmentier Sformato di ragù e patate

Preparazione 20 min.

Cottura 70 min.

Per 4 persone
Per il purè di patate: 1 kg di patate farinose - 400 ml di latte - 50 g di burro - 50 g di formaggio grattugiato- noce moscata - sale.
Per il ragù: 300 g di manzo tritato - 300 g di maiale tritato - 250 ml di brodo di carne - 100 g di pancetta dolce- 30 g di triplo concentrato di pomodoro - 200 g di salsa di pomodoro - 50 g di burro - 1 carota - 1 cipolla - 1 gambo di sedano - 3 cucchiai di olio extravergine - sale - pepe - 1 bicchiere di vino rosso

1 Pulisci sedano, carota e cipolla e tritali finemente. Versa l'olio di oliva e il burro in un tegame dai bordi alti. Lascia sciogliere il burro e aggiungi il trito di verdure. Appena prende colore, versa nel tegame la pancetta tritata e la carne trita. Lascia rosolare, mescolando di tanto in tanto. Quando la carne ha preso colore, sfuma con il bicchiere di vino rosso.
2 Unisci alla carne la salsa di e il triplo concentrato di pomodoro sciolto in un mestolino di brodo. Regola il sale e lascia sobbollire il ragù a fiamma dolce per circa un'ora; se serve, bagna con un mestolo di brodo caldo.
3 Intanto, lava le patate e lessale con la buccia in acqua salata per circa 40 minuti. Pelale ancora calde, riducile a tocchetti e passale nello schiacciapatate. Cuoci a fiamma dolce e unisci il burro a pezzetti mescolando, poi versa il latte bollente a filo senza smettere di miscelare. Insaporisci con sale, noce moscata e formaggio grattugiato. A questo punto, versa metà del purè sul fondo di una pirofila, fai un secondo strato con il ragù e coprilo con il purè di patate rimasto. Aggiungi il groviera grattugiato e fiocchetti di burro. Cuoci in forno a 200° per 15-20 minuti, fino a quando la superficie dell'hachis parmentier risulta croccante e dorata.

consigli utili

CUCINA circolare

Una ricetta perfetta per riciclare gli avanzi di carne. Prepara una salsa facendo colorire una cipolla tritata in 25 g di burro, versa poco concentrato di pomodoro, vino bianco e cuoci pochi minuti. Bagna con un mestolo di brodo e fai sobbollire 2 minuti. Unisci la carne (lesso o arrosto) tagliata con il coltello, un goccio di aceto e cuoci ancora 5 minuti. Prosegui come nella ricetta principale.



Il farmacista che "inventò" le patate

Un piatto classico della cucina francese a base di carne e patate creato dal farmacista di re Luigi XVI, Augustin Parmentier nella seconda metà del Settecento. Aveva scoperto infatti le qualità nutritive delle patate, al tempo considerate tossiche e quindi non usate in cucina, così formulò diverse ricette a base di patate che portano il suo nome, come l'hachis e il potage Parmentier.

PASTA DA GRANO 100% ITALIANO



Sosteniamo insieme la filiera italiana della pasta.



*Certificazione Aticelca.

Conad da sempre sostiene la filiera agroalimentare italiana e l'ambiente. Ecco perché realizziamo la Pasta di Gragnano Sapori&Dintorni Conad solo con grano 100% italiano e con un incarto riciclabile nella carta*.

La **valorizzazione dei produttori italiani** è una delle tante azioni concrete con cui insieme **"Sosteniamo il Futuro",** il progetto di sostenibilità ambientale, sociale ed economica di Conad, un impegno concreto a favore del territorio, delle comunità e delle persone. Scopri di più su **futuro.conad.it**

CONAD
Persone oltre le cose

DOLCE O SALATA crema da re

La crème royale, che nella versione salata in Francia si usa per condire le torte salate come la quiche lorraine, è l'ingrediente che mancava per rendere davvero irresistibile la semplice torta di mele.


1


2


3



Crostata di mele alsaziana

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

Per uno stampo da 24-26 cm

1 rotolo di pasta Brisée - 500 g di mele - 50 g di amaretti - 3 cucchiai di marmellata di albicocche - 1 uovo intero + 1 tuorlo - 60 g di zucchero - 80 ml di panna fresca - 2 cucchiai di rum - succo di limone

1 Pela le mele, tagliale a fettine e spruzzale con 1 cucchiaio di rum e poco succo di limone, in modo che non anneriscano.
2 Srotola la pasta birsée e adagiala in un stampo da 24-26 con la sua carta forno. Spalma la marmellata di albicocche e poi cospargi con gli amaretti sbriciolati. Infine, disponi le fettine di mela raggruppate, come vedi nell'immagine. Cuoci la crostata nel forno già caldo a 180° per 25 minuti circa.
3 Prepara la crème royale versando in una ciotola la panna liquida, le uova, lo zucchero, 1 cucchiaio di rum e mescola con un cucchiaio per sciogliere lo zucchero. Trascorso il tempo, togli la torta dal forno, coprila con la crema e cuoci di nuovo in forno per 20 minuti circa, coprendo con un foglio di alluminio se il bordo tende a scurirsi troppo.

Anche con le susine

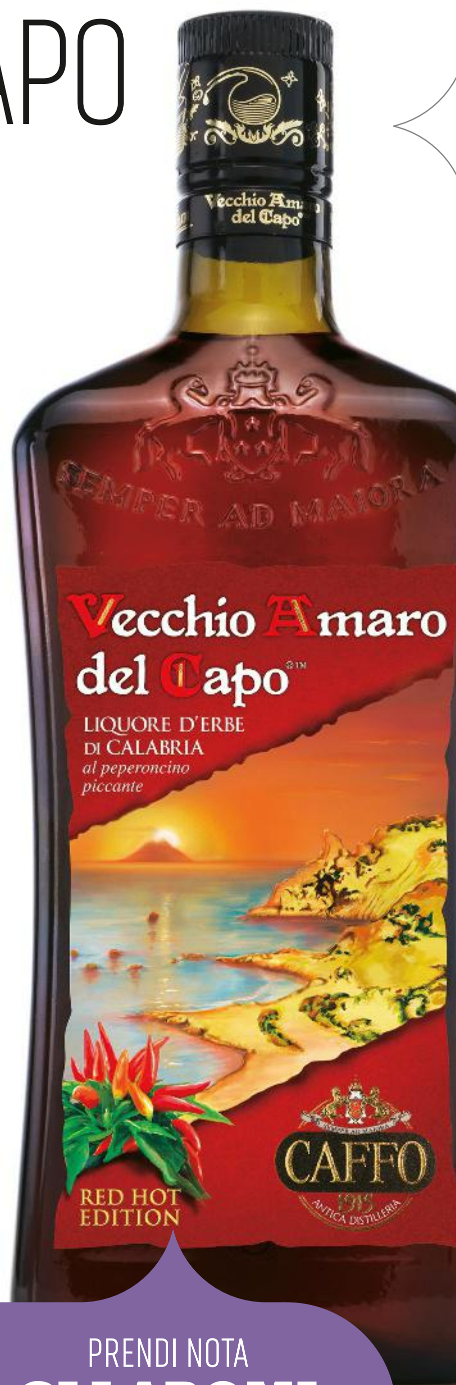
Se hai provato questa ricetta e la torta ti è piaciuta, sperimenta anche la versione con le susine. Il procedimento non cambia, devi solo sostituire le mele con la stessa quantità di susine. Il risultato ti sorprenderà per il sapore gradevolmente acidulo.

Vecchio AMARO DEL CAPO Red hot edition

Nato dall'incontro tra la ricetta originale e il gusto pungente del peperoncino calabrese, la Red Hot Edition racchiude in sé l'essenza della sua terra d'origine. Creato per celebrare **una delle eccellenze alimentari** della tradizione culinaria e simbolo dell'identità culturale calabrese, al palato esalta e stuzzica le note calde e vellutate della versione classica, perfetta sintesi tra tradizione e innovazione. Per raggiungere la perfezione necessita di una maturazione che richiede tempo e un lungo lavoro. Il **peperoncino utilizzato** è solo ed esclusivamente quello tipico calabrese preso dalla natura quando i suoi aromi e l**e sue note piccanti sono al massimo.** Da gustare liscio a - 20°C e ottimo ingrediente da mixare nei cocktail.



ZONA DI PRODUZIONE



la giusta **ricetta**

CALABRO lo spritz PICCANTE



Ingredienti
60 ml di Vecchio Amaro del Capo "Red Hot Special Edition"
il succo di mezzo lime
50 ml di tonic water
50 ml di spumante Brut
Per decorare: zeste di limoni e peperoncino Naso di cane

Versare gli ingredienti direttamente in un calice da vino pieno di ghiaccio e miscelare energicamente; quindi decorare con zesta di limone e peperoncino.

Il colore rosso intenso e velato appaga la vista e dà l'idea di un drink trasgressivo, le note arancio e peperoncino in superficie completano l'opera. La percezione olfattiva è ricca di note erbacee in mix con le spezie.
Al gusto in bocca lascia una sensazione di freschezza piccante con un finale erbaceo e amaricato che fa di questo cocktail leggermente alcolico e piccante un aperitivo unico nel suo genere.



PRENDI NOTA

GLI AROMI

Ce ne sono ben trenta tra spezie, erbe, frutti e piante che crescono in Calabria come mandarino, anice, arance, camomilla, ginepro, liquirizia, menta e il celebratissimo peperoncino piccante di Calabria utilizzato fresco come tutti gli altri ingredienti.



Croccante panatura IN FIOCCHI

La Panatura Croccante ArteBianca grazie ai **fiocchi** di pane di **grandi** dimensioni è ideale per preparare **fritture** croccanti, voluminosi **ripieni**, **croccanti** insalate, e per ogni tua fantasia.

SOLO CON OLIO DI OLIVA

INQUADRA CON IL TUO CELLULARE E SCOPRI COME USARE I FIOCCHI

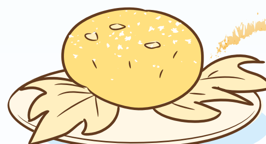


Con i fiocchi puoi preparare infinite e fantasiose ricette

Fritture di pesce



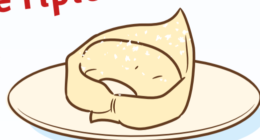
Polpette gustose



Croccanti insalate



Farciture e ripieni



maçarons TRÈS CHIC!

Questi deliziosi dolcetti della pasticceria francese hanno conquistato tutto il mondo grazie alla loro morbidezza, alle tinte pastello e alla possibilità pressoché infinita di combinare tra loro colori e farciture diverse, dalle classiche ganache alle creme di frutta o marmellate

RICETTA DI **MADALINA POMETESCU** A CURA DI **DARIA SEMINA**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**





Tutti i segreti per preparare macarons perfetti

Dosi per circa 34 dischetti

Versa 27 ml di acqua con 100 g di zucchero semolato in un pentolino e metti sul fuoco a fiamma bassa. **Setaccia con cura 100 g di farina di mandorle insieme a 100 g di zucchero a velo** e tieni da parte. Aggiungi metà dose di albumi (35 g) allo zucchero a velo e alla farina di mandorle che hai setacciato, amalgamando con una spatola. A questo punto **controlla con un termometro da cucina la temperatura dello sciroppo di zucchero**, alzando la fiamma se necessario: appena lo sciroppo arriva a 114° monta l'altra metà degli albumi rimasti a neve (1 minuto), poi ricontrolla la temperatura dello sciroppo. Quando arriva a 118° è pronto: togli dal fuoco e versalo a filo sopra gli albumi montati, continuando a montare con le fruste elettriche per tutta la durata dell'operazione per evitare la formazione di cristalli che andrebbero a compromettere la riuscita dei macarons. Continua a montare gli albumi per 5 minuti circa, **fino ad avere una meringa ben ferma**.
A questo puntio unisci qualche goccia di colorante alimentare in gel, poi incorporali al composto con la farina di mandorle, con una spatola, in 2/3 volte; non aver paura di smontare il composto, dovrai incorporare benissimo la meringa. Prendi la teglia, ungila leggermente per far aderire bene la carta forno, riempi una sac-à- poche con l'impasto dei macarons e taglia la punta (oppure usa una bocchetta tonda liscia), formando dei dischetti non troppo grand ben distanziati tra di loro. Lascia seccare per almeno 10 minuti a temperatura ambiente i dischetti, poi **cuocili per 10/11 minuti circa nel forno caldo ventilato a 170°**. Sforna e e lascia raffreddare prima di toglierli dalla carta forno (aiutati con una paletta se necessario). Farcisci con la ganache con una sac-à-poche e servili subito.

1 Celeste al caramello salato

Metti sul fuoco una pentola con 210 g di zucchero e lascialo sciogliere e **imbrunire a fuoco dolce**; non mescolare, ruota solo la pentola. Scalda 100 ml di panna e incorporala. Mescola con una frusta e unisci 1/2 cucchiaino di sale e 150 g di burro freddo a cubetti. Emulsiona con un mixer a immersione. Copri con pellicola e metti in frigorifero a rassodare.

2 Viola con ganache ai mirtilli

Scalda 50 g di panna, 40 g di mirtilli ridotti in purea e 7 g di **miele d'acacia** arrivando quasi al bollore. Versa su 100 g di cioccolato bianco tritato mescolando con una spatola. Versa in un contenitore alto e stretto e usa il mixer a immersione. Copri con pellicola a contatto e lascia in frigorifero per circa 4 ore.

3 Nocciola con ganache al cioccolato

Trita grossolanamente 200 g di cioccolato fondente. Versa 100g di panna fresca liquida in un pentolino e portala a sfiorare il bollore. Versa **nella panna il cioccolato fondente** e spegni il fuoco; mescola con una frusta fino a farlo sciogliere completamente. Lascia raffreddare.

4 Fucsia con i lamponi

Fondi 100 g di cioccolato bianco al microonde o a bagnomaria. **Riduci in purea 50 g di lamponi** e passali al setaccio. Scalda 80 g di panna con la purea fino al bollore. Versa la panna sul cioccolato mescolando poi con il frullatore a immersione. Copri con pelllicola a contatto e metti in frigorifero per 4 o 5 ore.

8 preparazioni cotte AL FORNO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI**
REALIZZAZIONE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**

“Per cambiare gusto, prova a farcire l'arrosto arrotolato con una manciata di pistacchi e 200 g di mortadella”.

Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

Rotolo di pollo con uvetta e pinoli

Per 4 persone
2 petti di pollo da circa 400 g ciascuno - 100 g di formaggio grattugiato - 2 rametti di timo - 100 g di uvetta - 80 g di pinoli - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida. Assottiglia i petti con il batticarne fra 2 fogli di carta da forno. Mescola le foglie di timo con il formaggio, poi distribuisci il composto sui petti di pollo. Suddividi sui petti l'uvetta scolata e i pinoli, arrotolali aiutandoti con la carta e legali con spago da cucina. **Fai appassire lo scalogno** tritato con lo spicchio d'aglio in una casseruola che vada anche in forno con un filo d'olio per 2-3 minuti. Unisci i rotoli e rosolali in modo uniforme, poi sala, pepa, irrora con 150 ml di brodo bollente e metti in forno già caldo a 180° e cuoci per circa 50 minuti, unendo altro brodo se il fondo si asciuga troppo. **Avvolgi i rotoli** con alluminio e lasciali riposare. Intanto, versa il fondo di cottura in un pentolino, frullalo e fallo ridurre per 5-6 minuti a fiamma media. Elimina lo spago, taglia i rotoli a fette e servili con insalatine, accompagnandoli con il fondo di cottura.

Cozze ripiene al gratin

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

1 kg cozze - 2 uova - 50 g di pangrattato - 50 g di grana grattugiato - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 ciuffo di basilico - 1 spicchio d'aglio - 1 limone non trattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Raschia le cozze con un coltellino e strappa i filamenti che fuoriescono, poi sciacquale bene. Mettile in una pentola, unisci l'aglio spellato e 2-3 gambi di prezzemolo, copri e cuoci per circa 5 minuti, finché si saranno aperte. Sgocciolale e tieni da parte il liquido di cottura. Scarta quelle che non si sono aperte ed elimina la metà superiore delle valve. **Sguscia le uova** in una ciotola, sbattile con un pizzico di sale e pepe, poi incorpora il pangrattato, il grana, prezzemolo e basilico tritati insieme, la scorza del limone grattugiata, sale e pepe. Amalgama bene e Inserisci un po' di ripieno in ciascuna cozza, premendo leggermente. **Sistema i mitili** in una teglia unta d'olio e irrorali con poco liquido di cottura filtrato. Cuocili in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti oppure finché saranno ben dorati. Servi le cozze calde, accompagnate da spicchi di limone e foglie di prezzemolo.





20 min. Preparazione + riposo

Cottura 40 min.

Crepes al radicchio con pesto di cicoria

Per 4 persone
200 g di farina 00 - 500 ml di latte - 3 uova - 2 cespi di radicchio rosso - 200 g di Montasio grattugiato - 100 ml di panna fresca - 100 ml di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - noce moscata - burro - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Scotta la cicoria per 2 minuti in acqua bollente salata, scolala e strizzala. Frullala con le noci, l'aglio, 50 ml d'olio, sale e pepe, poi incorpora il grana e mescola bene. Passa al mixer uova, latte, farina e poco sale e fai riposare la pastella ottenuta in frigorifero per 1 ora. Mescola la pastella e versane un mestolino in una padella ben calda unta di burro, facendolo roteare velocemente in modo che il fondo venga ricoperto da un velo sottile. Cuoci per 1 minuto scarso, gira la crepe e cuocila dall'altro lato. Prosegui fino a esaurire la pastella, impilando man mano le crepes. **Rosola lo scalogno** tritato con un filo d'olio, unisci il radicchio tritato e fallo insaporire, sfuma con il vino e cuoci per circa 8-10 minuti, finché il fondo si sarà asciugato. Regola sale, pepe e noce moscata, fai intiepidire e poi incorpora il Montasio e la panna. **Spalma le crepes** con il composto, piegale a metà e poi ancora in quarti, senza premere, e disponile con delicatezza in una teglia imburrata. Spennellale con poco burro e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Accendi il grill e falle dorare per 3-4 minuti. Servile calde con gocce di pesto.

Arista in agrodolce con le mele

Per 4 persone
1 arista di maiale di circa 800 g - 8-10 mele renette piccole - miele - aceto di mele - senape - 1 spicchio d'aglio - 2 scalogni - 1 rametto di salvia - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Mescola in una ciotola 2 cucchiai di miele, 2 di aceto, 2 di senape e 1 pizzico di sale e pepe. Priva l'arista delle parti grasse, poi rosolala in una casseruola in modo uniforme, girandola più volte. Unisci l'aglio schiacciato, gli scalogni tritati, la salvia e fai insaporire. **Trasferisci la carne** in una teglia foderata con carta da forno e spennellala con la salsa al miele, mettila in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, girandola di tanto in tanto e spennellandola con la salsa rimasta. Priva intanto le mele dei torsoli con l'apposito strumento. Aggiungile nella teglia, mescola per farle insaporire e prosegui la cottura per 30 minuti, irrorando di tanto in tanto con poca acqua calda, se il fondo si asciuga. **Sforna e lascia riposare** la carne per 5 minuti. Servi l'arista tagliata a fette con il contorno di mele e irrorandola con il fondo di cottura.

> "Per un tocco di gusto e di colore in più, aggiungi alle mele qualche prugna secca, fatta rinvenire in acqua oppure rum".



Preparazione 25 min.

Cottura 60 min.

consigli utili

arista ARROSTO ben farcita

Il carré di maiale è conosciuto, soprattutto in Toscana, anche come arista. Il taglio comprende i muscoli del dorso, le vertebre dorsali, dalla settima in poi e le lombari. La polpa è morbida e compatta, poco grassa all'interno, ma ben marezzata di grasso sulla superficie, caratteristica che la rende perfetta per ottenere un arrosto superlativo. Prima di cuocerlo, per una migliore presentazione e una cottura perfetta, elimina ossicini e cartilagini, quindi pratica una profonda incisione nella polpa e riempila con aglio tagliato a filetti, rosmarino o altri aromi; particolarmente consigliati i semi di finocchio.



"La faraona in frigo dura pochi giorni, più a lungo nel congelatore: in questo caso, falla scongelare in frigo 20 ore e poi sciacquala."

Preparazione 30 min.

Cottura 60 min.

Faraona farcita con le castagne

Per 4-6 persone
1 faraona pulita da circa 1 kg - 250 g di castagne precotte - 1 scalogno - 150 g di salsiccia - 100 g di mollica di pane raffermo - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 uova - latte - 100 ml di Marsala o brandy - 3 rametti di timo - noce moscata - brodo vegetale - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola in padella lo scalogno tritato con la salvia e la salsiccia sbriciolata per 5-6 minuti. Trasferiscili in una ciotola con la mollica messa a bagno nel latte e strizzata, il parmigiano, le uova, 100 g di castagne spezzettate, noce moscata, 1 ramo di timo, sale, pepe e mescola. **Sciacqua il volatile**, asciugalo e salalo dentro e fuori. Dividi il ripieno in 3-4 polpette e inseriscile nella cavità, una per volta, premendo leggermente, ma senza riempirla troppo, perché la farcia si gonfia in cottura. Passa lo spago da cucina sotto la coda, incrocia i 2 capi e avvolgili intorno alle cosce e poi alle ali, tirando in modo che aderiscano bene. **Disponi la faraona** in una teglia con poco olio e con il timo rimasto, mettila in forno già caldo a 220° per 15 minuti, poi rrorala con il Marsala, abbassa la temperatura a 180° e prosegui la cottura per 45 minuti, versando poco brodo se il fondo si asciuga troppo. Aggiungi le castagne rimaste, mescola e prosegui la cottura ancora per 30 minuti. Sforna e lascia riposare per 5 minuti, poi taglia la faraona a pezzi, affetta il ripieno e servi con le castagne e il sugo di cottura.

PETTI di faraona

Molto apprezzata dagli antichi Romani che la ritenevano nobile, da cui il nome faraona, e la servivano nei più sontuosi banchetti. È un'ottima alternativa al pollo perché ha carni più saporite e si presta ad abbinamenti insoliti: in questo piatto è accostata all'uva che con il suo gusto dolce acidulo ne rende le carni rende succulente. Se hai fretta, cucina solo i petti con timo, sale e pepe: rosolali in 50 g di burro con l'aglio, bagna con succo d'uva e cuoci 10-15 minuti e solo alla fine decora con acini d'uva pelati.



Cannelloni al ragù bianco

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 70 minuti

8 sfoglie di pasta all'uovo fresca pronta - 500 g di carne di vitello macinata - 100 g di mortadella in una sola fetta - 200 g di champignon - 100 ml di vino bianco - 4 cucchiai di grana padano grattugiato - 2 cucchiaini di pasta di tartufo nero - 50 g di farina 00 - 500 ml di latte - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla - noce moscata - burro - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Fai appassire la cipolla tritata in padella con un filo d'olio e 1 pizzico di sale per 2-3 minuti. Unisci la mortadella a dadini, la carne e rosola 8-10 minuti. Regola sale e pepe, irrora con il vino e fai evaporare. Trasferisci la carne in una ciotola, scalda nella padella poco olio, lo spicchio d'aglio, i funghi a fette e cuoci a fiamma media, finché il fondo si sarà asciugato. Versali nella ciotola con la carne, unisci 60 g di grana e sale. **Sciogli in un pentolino** 50 g di burro a fiamma bassa. Unisci 30 g di farina a pioggia, poi incorpora 500 ml di latte e cuoci per 8-10 minuti e mescola per addensare. Regola sale, pepe, noce moscata, unisci 30 g di grana e il tartufo. **Stendi le sfoglie**, farciscile con il ripieno, arrotolale e disponi i cannelloni in 4 tegliette imburrate. Condisci con la salsa e il grana. Cuocili in forno a 180° per 20 min, alza a 200° e cuoci altri 10 min. Sforna, fai riposare per 5 min e servi.

Sfogliata di cachi alla menta

Per 8 persone
1 confezione di pasta sfoglia fresca rotonda da 250 g - 600 g di cachi maturi - 20 g di zucchero con pectina - succo di limone - - brandy - 1 tuorlo - granella di nocciole -2 rametti di menta

Dividi a metà i cachi e ricava la polpa con un cucchiaio. Trasferiscila in una ciotola e schiacciala con una forchetta, poi incorpora lo zucchero, 1 cucchiaio di succo di limone e 2 di brandy, infine mescola bene.
Versa il composto al centro della sfoglia, quindi piega i lembi della pasta al centro in modo da ottenere un tortino quadrato.
Spennella i bordi della sfogliata con il tuorlo sbattuto, spolverizzali con la granella e cuoci la torta in forno già caldo a 200° per circa 20-25 minuti finché la superficie sarà dorata. Servila tiepida o fredda, decorata con le foglie di menta e accompagnata a piacere da cioccolato fuso o confettura di castagne.

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

"Frutti autunnali colorati e zuccherini, i cachi sono protagonisti di molti dolci: creme, crostate, cheesecake mousse e budini."





20 min. Prerazione + riposo

Cottura 25 min.

Crostata alla crema di castagne

Per 8 persone
250 g di farina 00 -125 g di burro freddo a dadini - 80 g di zucchero - 1 uovo - 1/2 limone bio - sale Per farcire: 70 g di cioccolato fondente - 1 cucchiaio di brandy - 350 g di confettura di castagne - 3 cucchiai di mascarpone o ricotta - granella di nocciole - nocciolini di Chivasso - biscottini di frolla

Frulla nel mixer la farina con il burro freddo a tocchetti e un pizzico di sale fino a ottenere un composto sbriciolato. Unisci gradualmente l'uovo, lo zucchero, la scorza grattugiata e 2-3 cucchiai d'acqua molto fredda, azionando a più riprese fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo con pellicola e fai riposare in frigorifero per 30 minuti.
Stendi l'impasto con il mattarello fra 2 fogli di carta da forno in un disco di circa 26-28 cm di diametro, trasferiscilo in uno stampo da 22-24 cm, imburrato e infarinato. Bucherella il fondo con la forchetta, copri con carta da forno, versa 3 manciate di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 170° per 20 minuti. Elimina carta e legumi e cuoci per 5 minuti.
Fai raffreddare la crostata, spennella il fondo con il cioccolato fuso e mettila in frigorifero. Mescola la confettura con il formaggio e il brandy, poi versala sul fondo della torta e conservala in frigo. Servi, decorando la torta con la granella, i nocciolini e i biscotti.

l'albero DEL PANE

Il castagno è conosciuto anche come "albero del pane", perché un tempo, soprattutto in montagna, era uno dei pochi alimenti disponibile per tutti: bastava andare nel bosco per farne scorta. D'altra parte, essendo ricche di carboidrati, sono un cibo nutriente e versatile. Si consumano lesse, arrostite, oppure se ne ricava una farina nutriente.

130

CALORIE

per 100 grammi di castagne lesse, se invece sono arrostite le calorie salgono a 245. Ancora più caloriche quelle secche: 369 ogni 100 grammi.



A CURA DI **DARIA SEMINA** RICETTA DI **STEFANIA GONZALES**

fontina VALDOSTANA

CREMOSA E FILANTE
La fontina in cucina è particolarmente amata per la sua caratteristica di fondere molto bene dai 60° in su, manternendo una consistenza cremosa e vellutata.

Un formaggio Dop prodotto in Valle d'Aosta il cui nome deriva da un alpeggio di produzione chiamato Fontin. **Ha origini che risalgono al 1200** e visitando i castelli valdostani è facile scoprirlo negli affreschi che raffigurano banchetti, tra dame e cavalieri. È un formaggio figlio delle montagne, dell'alpeggio e in Valle d'Aosta è una vera e propria arte che si tramanda da generazioni. Nel 2016 è stato **inserito tra i 26 formaggi migliori al mondo** dal Wall Street Journal. Formaggio grasso, a media o lunga stagionatura, a pasta semidura, è nutriente e abbastanza calorico, poiché prodotto con latte crudo intero. Ottimo come formaggio da tavola, si usa anche per moltissime preparazioni come la fonduta, la polenta pasticciata, gli gnocchi e vari piatti gratinati.

Conservazione
In frigorifero va conservata in sacchetti per alimenti nello scomparto meno freddo, con la parte del taglio coperta da carta stagnola e avendo l'accortezza di toglierla circa un'ora prima di consumarla.



CROSTONI DI POLENTA

Dopo aver preparato la polenta stendila su una spianatoia formando uno strato di circa 2 cm di spessore e falla raffreddare. Una volta fredda, tagliala a fette da scaldare sulla piastra oppure in forno. Quindi stendi sulla polenta delle fette di fontina piuttosto spesse e fai sciogliere passandole in forno a 200° per pochi minuti.

PRENDI NOTA

GNOCCHI ALLA BAVA

Per 4 persone, lessa 1 kg di gnocchi in acqua salata togliendoli con la schiumarola mano a mano che vengono a galla. Disponili in una pirofila imburrata alternandoli con 250 g di fontina a fettine, fiocchetti di burro, pepe e noce moscata. Poni in forno a 200° per 5 minuti fino a che la fontina si sarà sciolta in una crema omogenea.



le Naturelle®
rustiche



NIENTE
DA AGGIUNGERE.

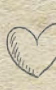
UNA GAMMA COMPLETAMENTE ANTIBIOTIC FREE




Produciamo mangimi bilanciati


Alleviamo le nostre galline senza l'uso di antibiotici fin da pulcini


La nostra filiera é certificata da un ente esterno


Ci prendiamo cura delle galline con controlli quotidiani


Monitoriamo attentamente raccolta e selezione delle uova


Ti offriamo le uova in imballaggi 100% eco-friendly

Le Naturelle Rustiche sono uova 100% italiane, deposte all' interno di una filiera dedicata e certificata nella quale non sono utilizzati antibiotici in alcuna fase produttiva. Rispetto ambientale, benessere delle galline e attenzione al consumatore sono i capisaldi della gamma che propone uova da galline allevate a terra, all'aperto e da allevamenti biologici.

lenaturelle.it

gruppoeurovo.com

Quiche con pere e noci

Preparazione **15 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **8 persone**

1 rotolo pasta brisée - 150 g pere + 1 per decorare- succo di mezzo limone - 1 noce di burro - 200 g di fontina - 4 noci - 100 ml panna 2 uova - sale e pepe - noce moscata - 1 scalogno facoltativo - 4 cucchiai di parmigiano grattugiato







Lava bene le pere e tagliane una a fettine molto sottili. Bagnale con il succo di mezzo limone per non farle annerire. In una padella metti una noce di burro e aggiungi il resto delle pere a pezzetti. Saltale nella padella per un paio di minuti fino a quando non si saranno asciugate.

Sguscia le uova e sbattile in una ciotola con la frusta. Unisci la panna e insaporisci con sale, pepe e noce moscata. Aggiungi il formaggio grattugiato, le pere e la fontina a pezzetti. Se vuoi, puoi unire anche lo scalogno tritato finemente.

Fodera con la pasta brisée una teglia dai bordi bassi e bucherella il fondo con una forchetta. Ricopri con il composto di panna e formaggio. Decora con le fettine di pera. Aggiungi le noci tritate. Inforna la quiche in forno caldo a 180° per 30 minuti circa.

la ricetta in più

Un classico di montagna

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

400 g di fontina DOP della Valle D'Aosta - 250 ml di latte intero - 40 g di burro - 4 tuorli d'uovo - sale - pepe bianco

Togli la crosta alla fontina e tagliala a fettine sottili. Disponi il formaggio in un recipiente piuttosto alto e stretto e ricoprilo di latte per parecchie ore, anche per una notte intera.
Al momento di preparare la fonduta, metti in una casseruola il burro, i tuorli e la fontina macerata col latte e fai cuocere il tutto a bagnomaria, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. La fontina in principio si unirà in un blocco filante, poi si diluirà gradatamente col latte e l'uovo, fino a che diventerà una crema liscia e densa. Aggiungi un pizzico di pepe.
Perché la fonduta sia ben riuscita non deve assolutamente filare. Una volta pronta, versala nel tipico tegame con un fornellino sul fondo che terrà in caldo la fonduta. Accompagnala con crostini di pane tostati.



Mi piace



WONDERFUL® PISTACHIOS

Sale e Pepe e Peperoncino Dolce

Wonderful® Pistachios, leader mondiale nella produzione dei pistacchi più grandi del mercato, presenta due varianti inedite e golose: Sale e Pepe e Peperoncino Dolce. Fonte di proteine, vitamine e minerali, i pistacchi Wonderful® Pistachios nascono così, con gusto e dimensioni davvero extra large, al sole della California. Lo stesso sole che fa schiudere naturalmente i gusci, che non vengono perciò aperti meccanicamente, come invece molti erroneamente pensano. Le nuove proposte arricchiscono aperitivi e pause di una nuova esperienza del gusto, mantenendo tutte le straordinarie qualità organolettiche e nutrizionali di questo frutto. Gli esperti di alimentazione oggi suggeriscono infatti di inserire i pistacchi californiani nella propria dieta anche a colazione o come spezza pasto, come ricarica di energia prima di un allenamento oppure aggiungendoli a ricette salate e ricche insalate.



SWITZERLAND CHEESE MARKETING

Emmentaler DOP

L'Emmentaler DOP, l'originale e inimitabile formaggio coi buchi nato nella valle svizzera da cui prende il nome, ancora oggi è prodotto seguendo i tradizionali metodi artigianali, esclusivamente con latte crudo fresco della regione. Latte di mucche, nutrite solo con erba fresca e fieno, in modo totalmente naturale. Come del tutto naturale è il processo di maturazione durante il quale si formano i caratteristici buchi. Emmentaler DOP richiede un periodo di stagionatura molto più lungo rispetto alla maggior parte degli altri formaggi: dal classico, maturato da 4 a 5 mesi, al Réserve, 8 mesi, all'Emmentaler DOP Grotta (1 anno di maturazione), per poi arrivare a URTYP® che vanta una stagionatura di 15 mesi. Dal caratteristico gusto aromatico, l'Emmentaler DOP è estremamente versatile in cucina.

BAUER

Dado Vegetale

Composto da verdure disidratate pregiate e nutrienti, lavorate con la massima cura e dedizione e arricchito con l'olio extra-vergine di oliva, il Dado Vegetale Bauer è senza aromi e additivi chimici, senza grassi idrogenati e senza glutammato monosodico aggiunto. Comodo e pratico, dal sapore equilibrato, il Dado Vegetale Bauer consente di ottenere un brodo leggero, povero di grassi e buono come quello fatto in casa. Senza glutine e senza lattosio. Il Dado Vegetale Bauer ha ottenuto, inoltre, la certificazione QUALITÀ VEGAN® e la certificazione PEF (Product Enviromental Foodprint), che certifica il ridotto impatto ambientale.









NUOVA TERRA

Già Pronti Per Te!

Già Pronti Per Te è una linea di piatti pronti, si tratta di tre sfiziosi mix di legumi e cerali da mangiare in qualsiasi occasione: in ufficio, in smart working o in riva al mare. Il naturale processo di cottura con olio extravergine di oliva permette di risparmiare tempo in cucina senza rinunciare al gusto e ai benefici di un'alimentazione sana, equilibrata e golosa. Cereali e legumi che diventano, con un filo d'olio, piatti leggeri e sfiziosi, ma perfetti anche con l'aggiunta di carne, pesce e verdure per ottenere un pasto completo e bilanciato.



INDUSTRIE ZAFFERANO BONETTI

Zafferano 3 Cuochi

Rispetto della tradizione, tecnologie all'avanguardia e passione fanno di Zafferano 3 Cuochi uno dei marchi icona del settore food e uno dei più amati dagli italiani. Dal 1935, anno di nascita della prima mitica bustina di zafferano in polvere 3 Cuochi, ad oggi è diventato un alleato indispensabile nelle cucine degli italiani per la sua altissima qualità e praticità, ma anche apprezzato dagli chef per la sua raffinatezza. Zafferano 3 Cuochi nasce da un'accurata selezione delle migliori partite di zafferano ed è preparato con tecnologie esclusive di lavorazione che garantiscono un aroma, un profumo e un colore superiori alla media del mercato. Il confezionamento è fatto con estrema cura e con materiali in grado di conservare a lungo le sue preziose proprietà organolettiche.



CONSORZIO OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA DOP RIVIERA LIGURE

La DOP Riviera Ligure

L'olio extravergine d'oliva Riviera Ligure DOP è ottenuto dai frutti dell'olivo delle varietà Taggiasca, Pignola, Lavagnina, Razzola e cultivar locali autoctone. La denominazione deve essere accompagnata da una delle seguenti menzioni geografiche aggiuntive: Riviera dei Fiori, Riviera del Ponente Savonese, Riviera di Levante. Le menzioni si differenziano per l'area di produzione e per la diversa percentuale negli oliveti delle specifiche varietà di olivo. Dal 2001 il Consorzio tutela e promuove l'olio extra vergine di oliva Riviera Ligure DOP. Un sistema che garantisce la tracciabilità, l'autenticità del prodotto e le sue caratteristiche qualitative, come prevede il disciplinare di produzione riconosciuto a livello europeo.

PAN PIUMA

Pan Piumino Biologico

Pan Piumino è il primo pane ideato per i bambini, preparato senza zuccheri aggiunti. Una ricetta semplice che prevede solo sei ingredienti di alta qualità provenienti da agricoltura biologica: farina di grano tenero, acqua, semola di grano duro, olio extra vergine di oliva, lievito naturale e sale marino. Sempre morbido grazie alla lunga lievitazione naturale e dal vero sapore di pane. Le sue fette sono senza crosta e di una morbidezza inimitabile data dalla lenta lievitazione. Realizzate senza aggiunta di zuccheri, coloranti, conservanti e additivi, le fette di Pan Piumino sono ideali come spezzafame o in qualsiasi momento della giornata. Possono inoltre essere utilizzate per realizzare ricette dolci e salate.





DECORÌ

Vaniglia in Bacca Bio

La "Vaniglia in bacca Bio Decorì" aromatizza tutte le preparazioni in maniera naturale.
Un purissimo baccello, della preziosa varietà Bourbon del Madagascar, accuratamente selezionato e certificato biologico.
Dalla profumazione intensa, ma allo stesso tempo delicata, è ideale per i dolci di alta pasticceria.

frullatori

1 Indispensabili

Robot, mixer, frullatori: sono tutti piccoli e utilissimi elettrodomestici che hanno in comune la presenza di lame. La loro funzione però, pur essendo molto simile, non è proprio la stessa. I mixer servono a lavorare cibi più solidi e consistenti rispetto ai frullatori. Qui la parte liquida degli alimenti deve essere presente ma in proporzioni inferiori. Il mixer spesso è a tutti gli effetti un robot da cucina o food processor, grazie ai numerosi accessori in dotazione.



2 Il classico

Il frullatore con il bicchiere detto anche blender è caratterizzato da una base dove si trova il motore e da un recipiente con coperchio. Ideale per frullati e frappè, ma anche per tritare il ghiaccio e preparare cocktail.

3 A immersione

I frullatori a immersione, con o senza filo, oggi sono super accessoriati e consentono di avere in un unico apparecchio diverse funzioni. Puoi tritare, mescolare, sminuzzare e montare alimenti di ogni tipo direttamente nei tegami o nei contenitori.

tutto in uno

Il più versatile in cucina

Dai spazio alla tua creatività con il robot da cucina Love Your Day. Dotato di sei livelli di velocità con cambio graduale, ha il frullatore incluso con 4 lame in dotazione e permette di tritare alimenti di diversa consistenza, sminuzzando senza polverizzare, preservando la giusta consistenza. I molteplici accessori in dotazione tra cui frusta a filo, gancio per impastare, frusta piatta e tritacarne, lo rendono il tuo fidato alleato in cucina per risparmiare tempo. (Electrolux, EKM3700, € 299,99).

Zuppa di patate dolci e cavolfiore all'arancia

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 40 minuti

800 g di patate dolci - 400 g di rosette di cavolfiore - 1 scalogno - 1 arancia non trattata - 1 foglia di alloro - 1 mazzetto di erba cipollina - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate e tagliale a dadini. Mettile in una casseruola con lo scalogno pulito e tritato, e la foglia di alloro. Copri con 300 ml di brodo vegetale, porta a ebollizione e cuoci per circa 30-35 minuti, finché saranno morbide.
Nel frattempo, tuffa le rosette di cavolfiore in una pentola con abbondante acqua bollente salata e cuocile per circa 5-6 minuti. Scola e passa sotto l'acqua fredda corrente, poi disponile su carta assorbente da cucina ad asciugare.
Frulla le patate con il mixer a immersione unendo 2 cucchiai d'olio e altro brodo, se serve, fino a ottenere una zuppa fluida. Regola di sale e pepe, suddividila nei piatti, aggiungi il cavolfiore, l'erba cipollina tagliuzzata, la scorza dell'arancia a filetti, qualche crostino di pane, abbondante pepe e un filo d'olio.



FRULLA MIXA trita e sminuzza



REGOLATORE DI VELOCITÀ

Tritatutto e frullatore ad immersione, due in uno, con regolatore di velocità variabile. È dotato di disco affetta/sminuzza, disco per listarelle e macinatutto, oltre a pestello e misurino graduato. (**Brandani**, Techno Collection, potenza 1000 W, € 79)



PER OGNI ESIGENZA

Questo food processor è dotato di ben 8 accessori per la lavorazione del cibo che includono un frullatore in plastica da 1,5 litri. Inoltre dischi per affettare e tritare fine, disco emulsionatore, lama impastatrice, spremiagrumi. (**Kenwood**, MultiPro Express, potenza 1000 W, € 195)



TRE IN UNO

Il mixer a immersione, attraverso il quadro di comando, prepara facilmente una varietà di piatti mantenendo il controllo con 10 velocità regolabili, senza fermarsi. È dotato di bicchiere da 800 ml, tritatutto e frusta. (**Moulinex**, Quickchef 3IN1, potenza 1000 W, € 62,99)



BASTA PROGRAMMARLO

Non un semplice frullatore ma un vero e proprio robot da cucina con tanto di programmi per preparazioni diverse. Ha programmi per la cottura e per riscaldare le pietanze. In dotazione una pressa e un misurino per dosare con precisione. (**Tescoma,** linea President, potenza 1500 W, €249,90)



FRULLATORE TURBO

Comodo e maneggevole, il frullatore a immersione ha 12 impostazioni di velocità e in più la funzione turbo. In dotazione anche l'accessorio per la conservazione sottovuoto che mantiene il cibo fresco più a lungo. (**Bosch**, ErgoMixx, potenza 1000 W, € 129,90)

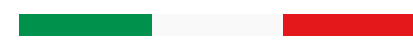
scopri i nostri impegni su
iprovenzali.it

I PROVENZALI
BIO

NATURALE. BIOLOGICO. SOSTENIBILE.

La natura ci insegna il rispetto per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici. La **Linea Biologica Certificata all'Olio di Argan** rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie a selezionati ingredienti vegetali e di origine vegetale, provenienti da agricoltura biologica.
Da oggi **I Provenzali** ti danno una garanzia in più: nasce **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

COSMETICO
SOSTENIBILE™



METRIXCOMM.it













veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Fritto misto d'autunno

Zucca, funghi, formaggio, salvia... il tutto avvolto in una soffice pastella lievitata a base di farina di castagne. Da gustare in "cuoppo", con un mix di sale in fiocchi ed erbe aromatiche tritate: ecco il fritto perfetto per l'autunno!

Sciogli 15 g di **lievito fresco**, sbriciolato a mano, con un po' d'acqua minerale tiepida presa dai 220 g che servono per la pastella. In un'altra ciotola versa 90 g di farina 00 e 60 g di **farina di castagne**, aggiungi la restante acqua e mescola con una frusta, fino a ottenere un composto senza grumi. Aggiungi il lievito di birra sciolto nell'acqua continuando a sbattere. Unisci anche 6 g di zucchero e 6 g di sale, mescola per amalgamare gli ingredienti, copri con la pellicola e fai riposare per circa 30 minuti a temperatura ambiente. Intanto monda 80 g di **porcini** e 80 g di **finferli**, eliminando la base del gambo e avendo cura di non lavarli con acqua, ma strofinandoli delicatamente con un panno umido. Taglia i porcini in 2 o 4 spicchi a seconda della dimensione e lascia i finferli interi. Sbuccia 200 g di **zucca Delica** e tagliala a cubotti di 3 cm circa. Fai lo stesso con 100 g di **pecorino toscano** semistagionato. Infine lava e asciuga 20 foglie di **salvia.** Scalda abbondante olio di arachide fino alla temperatura di 170°. Intanto la pastella sarà lievitata: intingi gli ingredienti aiutandoti con una pinza per rigirarli delicatamente e ricoprirli completamente. Poi tuffali nell'olio e friggili fino a doratura. Scolali su carta assorbente. Mescola qualche foglia di salvia e di rosmarino tritate, una macinata di pepe e un pizzico di sale in fiocchi e usa questo mix per insaporire il fritto ancora caldo.

"Castagne bollite e fette di mela sono ottime aggiunte al fritto d'autunno, perfette per una nota agrodolce. Tuffale nella pastella e friggile finché non risultano gonfie e dorate, poi scolale e insaporiscile con il mix di sale ed erbe, o con zucchero e rosmarino per una variante dichiaratamente dolce".

Mi piace completare il fritto d'autunno con una colata di miele scuro e accompagnarlo con un'insalata di stagione a base di radicchio, cicorino, mele e noci, condite con vinaigrette. Il perfetto contrappunto, fresco e acidulo, per i sapori ricchi del cuoppo.

e in più...

prova LA CUCINA fusion

Un modo nuovo e creativo di fare cucina, dove ricette insolite contaminano le preparazioni tipiche della cucina italiana con ingredienti esotici o viceversa. Così la globalizzazione alimentare tutto mescola e tutto rigenera, per scoprire oggi le frontiere del gusto di domani

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** IN CUCINA **GIANLUCA GIORDANO**
FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**

Carbonara maki

Per 4 persone

200 g di spaghetti - 300 g di ricotta di pecora - 4 cucchiai di pecorino romano grattugiato - 2 tuorli - 1 uovo - 4 pomodori secchi sott'olio - 2 rametti di timo - sale e pepe

Versa la ricotta in una ciotola e lavorala con la forchetta, incorporando i tuorli, il pecorino, poco sale e abbondante pepe. Copri e metti in frigorifero. Cuoci intanto gli spaghetti in acqua bollente salata. Scolali e stendili allineati uno accanto all'altro su 2 stuoini per maki, foderati con fogli di carta da forno (se ne hai uno solo, compi due volte l'operazione). **Coprili** con una pellicola e pressali leggermente con il mattarello per farli aderire fra loro e facendo in modo che non ci siano fessure. Elimina la pellicola e pareggia le estremità degli spaghetti. **Taglia** a metà le basi preparate, in senso orizzontale, e distribuisci su ognuna il ripieno di ricotta. Arrotola le basi di spaghetti con l'aiuto degli stuoini, formando dei cilindri, poi taglia ogni cilindro in 4 parti uguali, spennella con l'uovo sbattuto per fissarli e distribuiscili nei piatti. Passali 2 minuti sotto il grill, decora con i pomodori secchi sgocciolati e tagliati a pezzettini e foglie di timo.

Preparazione 20 min.

Cottura 12 min.



Ingrediente genuino

Morbida, cremosa e realizzata con il latte 100% dell'Alto Adige: una ricotta versatile e genuina, che sprigionerà a ogni assaggio tutto l'autentico sapore del puro latte altoatesino senza Ogm, raccolto fresco ogni giorno dai 1.100 soci contadini di Brimi. (Brimi ricotta classica 250 g. euro 1,45).





Curry di zucca e lenticchie rosse

Per 4 persone

500 g di polpa di zucca - 400 g di patate - 2 carote - 2 cipolle gialle - 250 g di lenticchie rosse - 1 peperoncino piccante - 2 cucchiai di curry - 2 cucchiaini di garam masala - succo di limone - brodo vegetale - menta - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Preparazione 25 min.

Cottura 50 min.

Sbuccia le patate, raschia le carote e taglia tutto a pezzetti. Riduci a cubetti la polpa di zucca. Pulisci il peperoncino, eliminando il picciolo e i semi, e taglialo a fettine sottilissime. Pela le cipolle, tritale finemente e rosolale in una casseruola a fiamma bassa con un filo d'olio per 3-4 minuti, mescolando spesso. **Aggiungi le lenticchie,** ben sciacquate sotto l'acqua corrente e falle insaporire per 2-3 minuti, mescolando. Coprile con abbondante brodo bollente, mescola e cuocile per 5-6 minuti. **Unisci le verdure** preparate, il curry sciolto in poco brodo caldo, copri a filo con altro brodo bollente e prosegui la cottura a fuoco basso per circa 45 minuti, unendo altro brodo se il composto si asciuga troppo. Regola di sale e pepe e servi il curry caldo, irrorando con succo di limone e decorando con foglie di menta.

Tiramisù al tè matcha e sakè

Per 4 persone

100 g di farina 00 - 70 g di fecola - 40 g di tè matcha - 180 g di zucchero semolato - 5 uova - 300 g di mascarpone - 3 albumi - 3 cucchiai di zucchero a velo - succo di limone - 3 cucchiai di sakè - 120 g di lamponi - sale

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 20 min.

Monta in una ciotola le uova con 150 g di zucchero semolato e un pizzico di sale con la frusta elettrica per 10 minuti, fino a ottenere un composto spumoso. Unisci la farina setacciata con la fecola e 30 g di polvere di tè, amalgamando con una spatola con movimenti delicati dal basso verso l'alto. **Versa l'impasto** in uno stampo quadrato di 24 cm di lato, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Spegni e fai riposare il dolce per 10 minuti a forno spento e per altri 10 fuori dal forno, quindi sformalo e lascialo raffreddare completamente. **Elimina i bordi** e riduci il pan di Spagna a fettine di 2 cm di larghezza. Lavora il mascarpone con lo zucchero a velo e il sakè finché sarà spumoso. Monta gli albumi con lo zucchero semolato rimasto e incorporali alla crema. Stendi uno strato di crema sul fondo di una pirofila, aggiungi fettine di pan di Spagna e prosegui alternando gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con la crema (usa una sac-à-poche). Copri e fai riposare in frigorifero per 3 ore. Spolverizza con un velo di tè matcha, decora con lamponi e servi.



8 piatti per 7 LEGUMI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **S. GONZALES**
FOTO DI **F. CARUCCI**

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 15 min.

"Il naan è un pane lievitato dalla forma tonda e piatta, tipico della cucina indiana. Lo yogurt unito all'impasto di acqua e farina lo rende morbidissimo".

Curry di ceci con sesamo e pane naan

500 g di ceci cotti - 2 spicchi di aglio - 1 cipolla - 4 cm di radice di zenzero - 400 ml di latte di cocco - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 200 g di spinacini - 3 cucchiaini di curry in polvere - coriandolo e peperoncino in polvere - semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale e pepe
Per il pane naan: 250 g di farina 00 - 5 g di lievito di birra fresco - 125 g di yogurt bianco

Per il pane naan, sciogli il lievito in 50 ml d'acqua tiepida e uniscilo alla farina con lo yogurt e 1 cucchiaino di sale. Impasta fino a ottenere un composto liscio. Copri e fai raddoppiare il volume. Dividilo in palline, coprile e fai lievitare ancora fino al raddoppio. Spianale con un mattarello e scaldale in una padella unta 30 secondi per parte.
Taglia la cipolla fine e falla rosolare in un tegame con due cucchiai di olio. Poi aggiungi l'aglio e lo zenzero tagliati a lamelle. Cuoci per 1 minuto, aggiungi il curry, una macinata di pepe nero, un cucchiaio di sesamo e una presa di coriandolo e peperoncino. Regola di sale e stempera il concentrato di pomodoro, quindi versa i ceci, copri con il latte di cocco e cuoci per 10 minuti. Se dovesse risultare troppo denso, puoi allungare il curry di ceci con altro latte di cocco. Gli ultimi minuti aggiungi anche gli spinaci. Servi con il pane naan tiepido.

Flan di piselli monoporzione

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora e 30 minuti

800 g di piselli - 50 g di farina integrale - 2 uova - 500 ml di brodo vegetale - 40 g di parmigiano grattugiato - 1 scalogno - pangrattato - noce moscata - olio - sale - pepe

Scalda 2 cucchiai di olio In un tegame, fai insaporire lo scalogno tritato, dopo una decina di minuti unisci i piselli, spruzzali con un po' d'acqua. Copri, cuoci a fuoco dolce 30 minuti, alla fine aggiusta di sale e pepe Fai raffreddare.
Metti i piselli insieme al fondo di cottura nel mixer e frulla il tutto fino a ottenere una crema omogenea. In una casseruola scalda due cucchiai d'olio, stempera la farina, togli dal fuoco, diluisci il composto versandoci il brodo a filo. Poni sul fuoco, fai addensare, ritira e incorpora i piselli, le uova, il parmigiano e un pizzico di noce moscata.
Spennella d'olio 6 stampini di ceramica, spolverali con il pangrattato e poi riempili con il composto. Cuoci a bagnomaria in forno a 200° per 40 minuti. Sforna i flan di piselli e servili.





30 min. Preparazione + riposo

Cottura 70 min.

Terrina di cicerchie, piselli e carote

Per 6 persone
300 g di cicerchie decorticate - 300 g di piselli surgelati - 500 g di carote - 200 g di pelati (o, in stagione, di datterini)- 1 cipolla - 3 spicchi d'aglio - 1 ramo di rosmarino - semi di papavero - peperoncino in polvere - cumino -parmigiano grattugiato - ricotta salata - cannella - olio evo - sale - pepe

Soffriggi l'aglio, unisci le cicerchie lavate e scolate, peperoncino, rosmarino, copri con acqua e cuoci 45 minuti mescolando. Elimina il rosmarino, scola i legumi e frulla con 1 cucchiaio di olio. Regola sale e peperoncino. **In una casseruola rosola** la cipolla affettata con i piselli. Cuoci 15 minuti, fai raffreddare, frulla con 1 cucchiaio d'acqua e versa 2 cucchiai di Parmigiano. Regola sale e pepe. Lessa le carote tagliate a fettine per 5 minuti. Scolale tenendo 1 bicchiere di acqua di cottura e saltale in padella con olio, aglio, sale, pepe e cumino. Cuoci 20 minuti; poi tieni da parte 3 cucchiai di carote e frulla il resto con un poco di acqua di cottura, 1 cucchiaio di olio e una seconda presa di cumino. Unisci 1 cucchiaio di ricotta salata grattugiata. **Versa il composto** di cicerchie in uno stampo da plumcake, poi quello di piselli e infine la mousse di carote. Lascia rassodare nel congelatore per 1 ora e 30 min. Intanto, fai la salsa, cuoci in padella i pelati, con 1 cucchiaio di olio e l'aglio, sala e frulla. Alla fine, versa poco olio e un pizzico di cannella. Togli la terrina dal congelatore, capovolgila su un piatto e fai riposare 15 min. Decora con le carote tenute da parte e servi la terrina con la salsa alla cannella e semi di papavero.

Macco di fave con cicoria saltata

Per 4 persone
250 g di fave secche- 3 cipollotti - 1 spicchio di aglio - 1 kg di cicoria - olio extravergine di oliva- peperoncino in polvere- sale - pepe

Lascia in ammollo le fave in acqua fredda per minimo 6 ore, meglio ancora tutta la notte. Scola e sciacqua molto bene le fave sotto l'acqua corrente. Rosola i cipollotti tagliati sottilmente in due cucchiai d'olio, aggiungi le fave e ricoprile di acqua (circa 1 litro). **Cuoci per circa 2 ore** a fuoco basso, con il coperchio, fino a che inizieranno a sfaldarsi. Regola sale, pepe e "maccale" con un cucchiaio, cioè riducile in purea. **Lava e pulisci la cicoria** e saltala in padella con poco olio, l'aglio spellato e una presa di peperoncino in polvere. Servi il macco con un giro di olio extravergine d'oliva e completa con la cicoria saltata in padella.

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 2 ore

"La pentola tipica in cui si cuociono le fave è la pignatta in terracotta, che garantisce una cottura lenta e uniforme."

consigli utili

quanti MANGIARNE *A SETTIMANA*

Secondo le Linee Guida per una sana alimentazione realizzate dal Centro di ricerca alimenti e nutrizione (Crea), dovremmo mangiare almeno 2-4 porzioni di legumi alla settimana, da soli o abbinati ad altri alimenti.

140 GRAMMI

è la quantità giusta per una donna, per un piatto di legumi freschi, surgelati o in scatola; 200 grammi è invece quella indicata per un uomo.



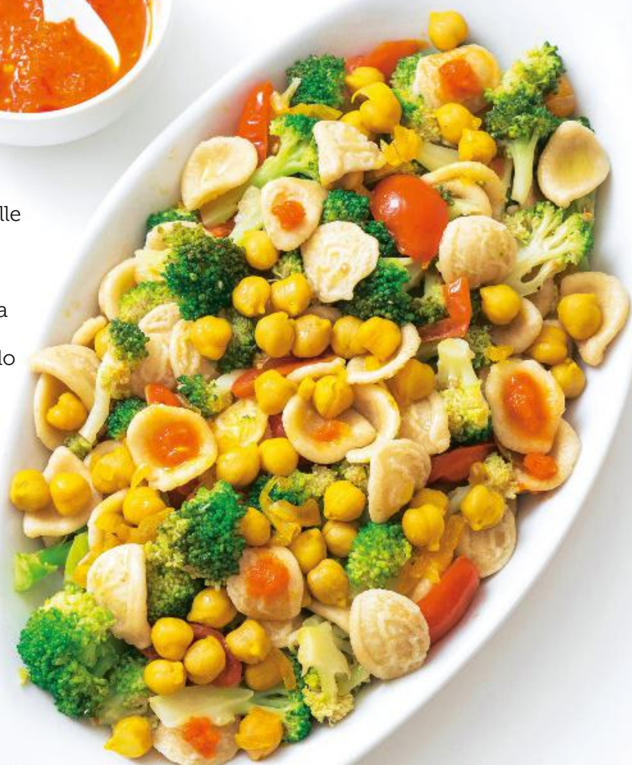
UNA COPPIA PERFETTA

L'abbinamento migliore per i legumi sono i cereali, la pasta e il riso, in pratica i famosi "piatti unici" come pasta e fagioli o pasta e lenticchie. Le proteine dei legumi infatti, ottime dal punto di vista nutrizionale, accoppiate ai cereali vengono meglio assorbite. I cereali e i legumi si completano; gli aminoacidi mancanti nei legumi sono presenti nei cereali: ecco perché la combinazione dei due fornisce all'organismo proteine di elevato valore biologico.

Orecchiette con ceci e salsa al peperoncino

Per 6 persone
500 g di orecchiette integrali fresche - 4 alici sott'olio - 150 g di broccoletti - 200 g di pomodori datterino - 50 g peperoncini freschi - 2 spicchi d'aglio - 1 cipolla piccola - 150 g di ceci già cotti - 1 bustina di zafferano olio evo - sale - pepe - peperoncino in polvere

Lava i peperoncini freschi, mondali di picciolo, semi e filamenti, frullali con mezzo spicchio d'aglio, sale e olio e una presa di peperoncino secco.
Lava i broccoli e dividili in cimette. Sbollentali in acqua salata per 10 minuti, scolali. Taglia i pomodorini in 4. Metti tutto In una padella in cui avrai rosolato l'aglio con 2 cucchiai d'olio e le acciughe spezzettate. Regola di sale e tieni da parte.
In un'altra padella con un cucchiaio d'olio rosola la cipolla tritata finemente, versa lo zafferano stemperato in un dito di acqua calda e infine i ceci. Insaporisci 5 minuti. Cuoci le orecchiette in abbondante acqua bollente salata per 5/6 minuti, scola e unisci alle verdure e ai ceci. Servi con la salsa al doppio peperoncino a parte.



> "L'impasto delle orecchiette è "trascinato" su una spianatoia da un coltello apposito. La mano crea poi la tipica forma girando la pasta sul pollice".

Preparazione 30 min.
Cottura 25 min.



30 min. Preparazione + riposo
Cottura 40 min.

Falafel di lenticchie con chutney di frutta

Per 4 persone
500 g di lenticchie in scatola - 1 spicchio di aglio - 1 cipolla bianca - 20 g di prezzemolo 2 cucchiai di tahina - farina di ceci - 1 cucchiaio di semi di sesamo - olio di semi di arachidi - Per il chutney: 1 mango - 1 pera - 1 cucchiaio di zenzero grattugiato - 1 peperoncino - 1 cipolla rossa - 3 cucchiai di aceto - curcuma - succo di 1 arancia - 1 cucchiaio di zucchero - sale - pepe

Per il chutney sbuccia il mango e taglialo a dadini. Pela la pera, tagliala a fettine e irrorala con 1 cucchiaio di aceto. Pulisci il peperoncino dei semi e dei filamenti interni e taglialo a fettine. Affetta la cipolla sottilmente e falla rosolare in padella con 1 cucchiaio di olio, il peperoncino e lo zenzero.
Aggiungi il mango e la pera e spolverizza con 1 cucchiaio di zucchero rosolando per 2 minuti. Irrora con l'aceto rimasto, 1 cucchiaino di curcuma e il succo di arancia, regola sale, pepe e cuoci per 30 minuti. Fai raffreddare completamente e conserva in frigorifero in un recipiente di vetro.
Per i falafel, scola le lenticchie e sciacquale bene. Mettile in una ciotola con l'aglio sbucciato, aggiungi un quarto di cipolla, 20 g di prezzemolo e frulla fino ad avere un composto denso. Aggiungi la tahina e il sesamo, una presa di sale e 2-3 cucchiai di farina di ceci. Il tutto deve risultare piuttosto denso. Fai riposare in frigorifero 2 ore, quindi forma delle palline grandi come una noce e appiattiscile leggermente. Friggi i falafel pochi per volta in abbondante olio di semi caldo in un padellino dal fondo spesso. Quando sono dorati prelevali con un mestolo forato e asciugali su carta da cucina. Servili caldi con il chutney piccante.

Vellutata di cannellini alle erbe aromatiche

Per 4 persone
750 ml brodo vegetale - 400 g fagioli cannellini in scatola, scolati - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di salvia - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato - olio extra vergine d'oliva - sale

Trita insieme le erbe: il rosmarino, la salvia e l'aglio. Condisci i fagioli cannellini ben scolati con questo trito (lasciandone qualcuno da parte per decorare i piatti), 3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. **Trasferisci i legumi** in una casseruola e cuocili a fuoco medio-basso per circa 10 minuti, allungando, se necessario, con qualche cucchiaio di brodo. Passato questo tempo, unisci anche il restante brodo, porta a ebollizione e fai cuocere ancora per circa altri 5 minuti. **Con il mixer a immersione** frulla il tutto per ottenere una crema; se dovesse risultare troppo densa, allungala con poca acqua calda. Completa con il prezzemolo tritato, rametti di rosmarino, i cannellini interi lasciati da parte e un filo d'olio a crudo.



Burger vegetariani di fagioli rossi e zucchine

Per 4 burger
430 g di fagioli rossi cotti - 120 g di zucchine 1 cipolla - 1 cipollotto di Tropea - 1 pomodoro - 1 cetriolo - 3 cucchiai di pangrattato - coriandolo - cumino - zenzero in polvere - semi di zucca - olio evo - sale - pepe.
Per la salsa tzaziki: 200 g di yogurt greco - 1 cetriolo - 1 spicchio di aglio - 5 ml di aceto di vino bianco.
Per 6/8 panini: 450 farina 0 - 25 g di zucchero - 20 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di sale - 2 uova - 30 g di burro morbido

Per i panini stempera il lievito in un dito di acqua tiepida, unisci farina, zucchero, burro e 1 uovo. Impasta e aggiungi a filo 300 ml di acqua tiepida. Infine, 1 cucchiaino di sale impastando nuovamente. Fai lievitare per 2 ore, fino al raddoppio del volume. Forma 6/8 palline e fai levitare ancora per 1 ora circa. Spennella con 1 tuorlo d'uovo allungato con una goccia di acqua e inforna a 180° per 10 min fino a che i panini si colorano.
Per la salsa tzaziki lava il cetriolo, grattugialo e fallo scolare 1 ora della sua acqua. Pela l'aglio, elimina l'anima e tritalo finemente o pestalo riducendolo in crema. In una ciotola versa lo yogurt con l'aceto e 1 cucchiaio di olio. Mescola e poi aggiungi il cetriolo strizzato e l'aglio. Raffredda in frigorifero per 2 ore.
Per i burger taglia il cipollotto a rondelle e tuffalo in una tazza di acqua fredda. Affetta il cetriolo con una mandolina e mettilo tra 2 fogli di carta da cucina. Taglia sottilmente cipolla e zucchine. Scola i fagioli e sciacquali. Rosola la cipolla in padella con poco olio, cumino, zenzero e coriandolo. Unisci le zucchine, sala e cuoci 7 minuti circa. Fai raffreddare. Unisci i fagioli, il pangrattato e i semi di zucca. Frulla e raffredda per 1 ora in frigo. Forma le polpette e appiattiscile dando la forma del burger. Impana con semi di zucca e cuoci i burger 5 minuti per parte in una padella calda unta di olio, fino a che si formerà una crosticina dorata. Componi i panini spalmando la base con una cucchiaiata di salsa, una fetta di pomodoro, il burger di fagioli, altra salsa, 2 rondelle di cipollotto e fettine di cetriolo.

> "I semi di zucca sono ricchi di Omega 3, ferro e magnesio. Piuttosto calorici, si consiglia di non consumarne più di 2 cucchiai al giorno".

veggie BURGER *PER TUTTI*

Perfetti per chi non mangia carne, ma interessanti per tutti, i burger vegetariani si preparano di solito con un impasto di legumi e verdure oppure di sole verdure; in questo caso, come base, sono ottime le patate. Il segreto per un risultato davvero saporito è arricchirli con spezie - come coriandolo, cumino, zenzero, paprika - e servirli caldi con le salse come tzatziki e guacamole.

più proteine

Per garantire una quota proteica che faccia dei veggie burger un pasto completo, preparali con ceci, fagioli, lenticchie, quinoa, lupini o tofu.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 30 min.



A CURA DI **METELLA RONCONI** RICETTA DI **MARIA CRISTINA FERRARI** FOTO DI **ANTONELLA SARCHI**

bietole

Di bietole ne esistono di diversi tipi, anche se la macro-distinzione è quella che le suddivide in **biete da coste e da foglia** (o erbette.) Le bietole a coste vanno consumate cotte e il modo più comune di cuocerle è lessarle. Dato che le parti bianche e verdi hanno tempi di cottura diversi, **vanno bollite separatamente**, oppure si mettono prima le coste e dopo 5 minuti le foglie. Il loro sapore delicato e tendenzialmente dolce le rende molto versatili e perfette per essere cucinate in moltissimi modi: oltre che lessate e ripassate in padella, insaporite a piacere, se ne possono fare sformati, ripieni per torte salate e sono molto usate anche in sostituzione degli spinaci. Le coste sono **ricche di acido folico**, vitamine, sali minerali e di fibre e povere di calorie, quindi ottime anche per chi sta seguendo una dieta.

COME VANNO PULITE
Prima di cuocerle vanno lavate bene sotto acqua corrente e si possono eliminare le primissime parti della costa, quelle più dure.



Fai il pieno di vitamine
Sono ricche di vitamine, in particolare la A, la C e anche la K che agisce sul rinforzamento osseo e protegge il sistema nervoso. Sono inoltre utili in caso di anemia grazie alla presenza di ferro.



usa anche L'ACQUA DI COTTURA

Hai lessato una bella quantità di bietole? Non buttare via tutta quella vitaminica acqua di cottura. Puoi utilizzarla per innaffiare le piante di casa, perchè arricchisce il terreno di sali minerali e quindi fornisce nutrimento alle piante che cresceranno più rigogliose. Può anche essere congelata e utilizzata all'occorrenza per fare un brodo vegetale, per risotti e minestre.

PRENDI NOTA ORTAGGIO DETOX

Gli impacchi con un decotto, ma anche semplicemente i succhi delle foglie sono un rimedio naturale contro le scottature e gli eritemi solari. In generale, la bietola è un ortaggio detox perché assorbe le tossine, con una azione depurativa sull'organismo; stimola la produzione di bile e rafforza la mucosa gastrica.



Fritte in pastella

Preparazione **30 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di bietole fresche - 200 g di farina 00 - 100 ml di acqua - olio di semi di arachide -1 cucchiaio di Parmigiano - sale - pepe



In una capiente ciotola setaccia la farina, unisci un pizzico di pepe, il formaggio e l'acqua (poca per volta). Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere una pastella fluida ma non eccessivamente liquida perchè non dovrà scivolar via dalle bietole. La pastella dovrà fare da legante fra le foglie spezzettate e renderle croccanti a fine cottura.



Intanto lava le bietole dopo aver eliminato i gambi. Trasferiscile in un colapasta e lascia sgrondare l'acqua in eccesso; se fosse necessario pressale fra le mani, per eliminare quanta più acqua possibile. Infine spezzettale e uniscile alla pastella mescolando bene per far sì che la pastella si distribuisca in modo uniforme.



Metti a scaldare dell'olio di semi in una padella alta e stretta. Quando sarà caldo, aiutandoti con due cucchiaini, preleva una quantità di bietole grande quanto un uovo. Rigirale spesso nell'olio per un paio di minuti e poi appoggiale su carta assorbente. Prosegui così fino a terminare la pastella, salale solo alla fine e servile caldissime.

la ricetta in più

Vellutata con squacquerone

Per 2 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 25 minuti

250 grammi di bietole a costa
- 120 g di patate -mezza cipolla
- 200 ml di brodo vegetale
- 100 g di formaggio squacquerone
- 20 g di Parmigiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva - sale

Lava e pela le patate, poi tagliale a dadini. Lava le bietole ed elimina i gambi. Trita la cipolla, poi falla appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungi le patate a pezzetti e lasciale insaporire nel condimento per qualche minuto. **Unisci le foglie** delle bietole tagliate a pezzi. Copri tutto con il brodo vegetale caldo e cuoci per circa 20 minuti. **Regola il sale** e frulla le bietole con un mixer a immersione per ottenere una crema omogenea. Insaporisci con il parmigiano grattugiato, poi mescola e servi la vellutata di bietole nelle ciotole. Decora con una cucchiaiata di squacquerone e servi subito.



Con il succo di mela si preparano due bevande alcoliche molto famose: il sidro, dolce e frizzante, e un brandy, il Calvados.

mele

Frutto simbolo di biodiversità, ne esistono almeno 7000 varietà in tutto il mondo, ricco di minerali e vitamine, è l'ingrediente principe per i dolci tradizionali più amati

A CURA DI **METELLA RONCONI**

Le mele iniziano la loro stagione sul finire dell'estate e sono disponibili per tutto l'autunno e l'inverno. Sono il frutto che maggiormente si presta alla preparazione di dolci amatissimi: non solo la classica torta o lo strudel, ma anche frittelle, mele caramellate, cotte e al forno. Acqua, fibre e una buona quantità di vitamine e minerali fanno della mela **un frutto sano e leggero**, più o meno zuccherino a seconda della varietà scelta.
Tra i minerali presenti nel frutto fresco spiccano **potassio, fosforo, manganese**, ai quali si aggiungono, in quantità minori, magnesio, calcio e ferro. La mela è un ideale **snack spezza-fame** grazie a un elevato potere saziante a fronte di un basso apporto calorico. Inoltre fornisce **energia immediata** per i momenti di stanchezza fisica o mentale perchè ricca di zuccheri semplici che sono immediatamente disponibili per l'organismo e di rapida assimilazione. L'ideale è consumare il frutto con la buccia perché è proprio nella parte esterna che si trova un'alta concentrazione di fibre, in particolare **la pectina, una fibra solubile** utile per regolarizzare le funzioni intestinali. La buccia di alcune varietà di mela contiene anche carotenoidi, come il betacarotene, importanti per proteggere la vista e migliorare la capacità visiva notturna.

BIODIVERSITÀ
VARIETÀ DOP E IGP

Al supermercato troviamo le solite quattro-cinque tipologie ma la mela è uno dei frutti con più biodiversità del pianeta: una stima approssimativa ipotizza che al mondo ne esistano circa 7000 varietà, differenti per colore e sapore. Considerando solo quelle italiane, possiamo trovare 23 tipologie, come le Dop e Igp di Trentino, Alto Adige, Campania e Piemonte.

I nutrienti

In questa tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 grammi di mele

minerali	mg
Potassio	107
Fosforo	12
Calcio	6
Ferro	0,3

vitamine	mg
C	5
B1	0,02
B2	0,02
B3	0,30



Golden Delicious Val Venosta

Conosciuta come la Regina delle Mele, è la varietà principale coltivata nella Val Venosta in Alto Adige. Succosa e con una polpa morbida e fine, riesce a entusiasmare ogni palato. Compatta, aromatica e croccante, è l'unica mela disponibile tutto l'anno.

un falso FRUTTO

La mela è in realtà un falso frutto, poiché ciò che si mangia è semplicemente il ricettacolo ingrossato (la polpa) mentre il vero frutto è il torsolo.

PERFETTE A OGNI ETÀ

Frutto ideale per iniziare lo svezzamento dei piccoli, la classica mela grattugiata, è anche indicato per gli anziani perché contiene grandi quantità di polifenoli, antiossidanti in grado di contrastare i danni causati dall'invecchiamento.

addensante PER marmellate

Nella preparazione delle confetture molto spesso si utilizza la pectina, un addensante che consente di raggiungere la giusta consistenza durante la cottura. Tuttavia non è necessario ricorrere a questo derivato, ma si può utilizzare una mela con la buccia per ottenere il medesimo risultato. Basta aggiungere 1 mela tagliata a pezzetti ogni 500 grammi di frutta. Con l'aggiunta di un po' di succo di limone, inoltre, la marmellata manterrà anche un colore brillante

100 grammi = 50 Kcal

A LUNGA CONSERVAZIONE

La mela si conserva bene e a lungo in frigorifero. L'etilene prodotto in buone quantità la rende utile anche per stimolare la maturazione di altri frutti acerbi conservati a stretto contatto.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 GRAMMI

Ricchissima di acqua e scarsamente calorica, i grassi sono quasi assenti, la mela è perfetta per chi sta seguendo un regime dimagrante o ha problemi di ritenzione idrica. È ben tollerata dai diabetici perché ha pochi zuccheri.



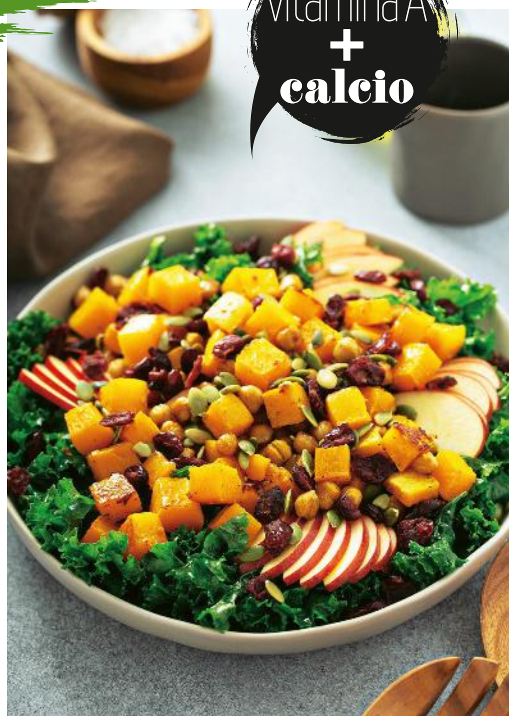


Cestini con noci, patate e formaggio

Per 4 persone

4 fogli di pasta fillo - 1 mela rossa - 200 g di taleggio - 2 patate - 1 limone - 35 g noci - latte - olio extravergine d'oliva - sale - timo

Prendi uno stampo da muffin e un coppapasta rotondo che sia più grande del diametro degli spazi, quindi ricava dei cerchi dalla pasta fillo. Spennella con olio gli spazi dello stampo e sovrapponi 4 dischi di pasta fillo per ogni spazio, spennellando con il latte ogni disco.
Taglia la mela a dadini regolari lasciando la buccia e spruzzala col succo di limone. Intanto fai saltare in una padella antiaderente con 3 cucchiai d'olio le patate sbucciate e tagliate a spicchi, per 15 minuti. Taglia a pezzettini il taleggio e le noci. Riempi i cestini con il ripieno dopo aver aggiustato di sale e informa per circa 10/12 minuti (fino a quando la pasta diventa dorata) nel forno preriscaldato a 200°. Sforna e guarnisci con qualche rametto di timo.



Insalata autunnale con cavolo riccio

Per 4 persone

250 g di cavolo riccio - 250 g di ceci cotti - 1 mela a fette - 1 patata dolce grande - 1 spicchio di aglio 4-5 cucchiai di Cranberry secchi - sale - 2/3 cucchiai di semi di zucca- olio extravergine d'oliva - rosmarino - 1 limone

Inizia con il pelare e tagliare a cubetti la patata dolce, condiscila con sale, olio e rosmarino e falla arrostire in forno a 200° per 15 minuti o fino a quando sarà diventata morbida.
Nel frattempo lava il cavolo riccio e togli gli steli spessi; metti le foglie tagliate a pezzetti in una ciotola.
Unisci i ceci, la patata dolce, il cavolo riccio, i Cranberry tritati grossolanamente, i semi di zucca. In ultimo disponi la mela a fette. Condisci con l'olio d'oliva e del succo di limone.



Al forno con ricotta e cannella

Per 4 persone

4 mele - 150 g di ricotta - 1 cucchiaio di zucchero semolato - 1 uovo - 2 cucchiai di miele - cannella in polvere - qualche chicco di melagrana per decorare

Lava le mele. Taglia la calotta. Con l'aiuto di un coltellino svuotale togliendo la polpa, lasciandone 1 cm attaccata alla buccia. Fai cuocere la polpa in padella con 1 cucchiaio di zucchero e 1di acqua per circa 5 minuti.
Con una forchetta schiaccia finchè diventa una purea. Lascia intiepidire. Per la crema: dividi il tuorlo dall'albume. Mescola il tuorlo con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi la ricotta, il miele e la cannella. Monta l'albume a neve e uniscilo delicatamente alla crema.
Unisci la purea di mele alla crema di ricotta e amalgama il tutto. Farcisci le mele con la crema di ricotta e copri con le calotte. Decora con qualche chicco di melagrana.

DI **METELLA RONCONI**

bucato TUTTO GREEN

Vuoi rendere più ecologico il tuo bucato? Comincia migliorando le prestazioni della tua lavatrice non dimenticandoti di **pulirla regolarmente per evitare che si formino depositi di calcare e residui di sporco.** L'elettrodomestico, dal cestello ai filtri, può essere igienizzato con metodi naturali: almeno una volta al mese, quindi, fai un ciclo di lavaggio a vuoto. Procedi in questo modo: metti nel cestello 2 litri di aceto bianco diluiti con un po' d'acqua, aggiungi qualche goccia di olio essenziale di lavanda, 1 cucchiaio di bicarbonato e fai partire un programma di lavaggio di un'ora a una temperatura superiore ai 60° gradi.





LA LUCE naturale

La qualità delle fonti luminose degli ambienti domestici è un tema importante e sottovalutato, per gli effetti che può avere sul riposo e la salute. Prima di scegliere le lampade ricorda di sfruttare al meglio l**a luce solare**, garantendo all'ambiente una corretta illuminazione naturale. È importante far entrare più luce possibile in casa: anche la distribuzione degli arredi va organizzata il più possibile in funzione della luce. I parametri in vigore in Italia prevedono che ci debba essere almeno un ottavo della superficie delle pareti finestrata, proprio per garantire un buon fattore illuminante.

coperta ANTISTRESS

Hai problemi di insonnia? Lo stress ti impedisce di rilassarti? Una soluzione naturale è la **coperta ponderata o terapeutica** caratterizzata da un peso maggiore rispetto a quelle tradizionali che, esercitando determinati punti di pressione, riesce a rilassare il sistema nervoso, aumentando i livelli di serotonina e melatonina. Il peso va da 6 a 11 chilogrammi, ottenuti mediante piccole microsfere di vetro. Ci sono poi strati di cotone o fibra di bambù dal potere traspirante. Può essere utilizzata anche dai bambini.



RICICLO infinito

Un consorzio che include alcuni tra i più grandi brand di beauty, beverage & food e l'azienda biotech green Carbios, ha annunciato di avere realizzato, dopo 10 anni di ricerca, le prime bottiglie con plastica ottenuta da riciclo enzimatico. Con questo processo **i prodotti in PET**, che altrimenti diventerebbero rifiuti o verrebbero inceneriti, possono ora essere reinseriti in un sistema circolare continuo di riciclo.

BIANCO e morbido

Il tea tree oil è un ottimo antisettico, antimicotico, antibatterico: basta **aggiungerne 5 gocce** al normale detersivo nella vaschetta della lavatrice per disinfettare e sterilizzare il bucato. Se lavi a mano, immergi il bucato in una vaschetta con acqua e qualche goccia di olio essenziale. Lascia in ammollo qualche minuto, poi lava normalmente. Per mantenere morbidi e profumati i tuoi capi e la salute della tua pelle prepara un'ammorbidente fai da te: 1 litro di aceto bianco e 5 gocce di olio essenziale di menta o lavanda. Per avere capi **naturalmente bianchi**, puoi metterli in ammollo in un recipiente con il latte freddo per due ore, prima di procedere al lavaggio tradizionale; in caso il risultato non sia ottimale, l'operazione si può anche ripetere. Un altro ingrediente che puoi utilizzare è **il bicarbonato di sodio.** Aggiungerne una tazza ad ogni lavaggio aiuterà i capi bianchi a rimanere tali più a lungo. Il sale unito all'acqua calda invece rimuove parte delle macchie da capi e tessuti di abbigliamento.

DI **METELLA RONCONI**

SAPEVI CHE...

Secondo le aziende che si occupano di cibo a domicilio, nell'ultimo anno i pasti veggie hanno registrato il picco di crescita più elevato.



AIUTARE la terra *anche* A TAVOLA

Tornano alla ribalta i **"climatariani"**, un movimento nato qualche anno fa, ovvero coloro che contribuiscono alla lotta contro **il cambiamento climatico** e cercano di ridurre l'impatto ambientale anche tramite la loro alimentazione. Quindi sì a prodotti a km zero, biologici e ovviamente senza confezioni di plastica.

uno SMOOTHIE al giorno

È la versione aggiornata, e salutare, del classico frullato. Una bevanda nella quale, alla frutta e/o verdura tritata con un mixer, viene aggiunto dello **yogurt magro o in alternativa del latte, sempre vegetale**. Sono perfetti quindi anche per i vegani. È importante però che il frutto sia utilizzato nella sua totalità, **compresa la buccia**, ricca di fibre, per mantenere l'equilibrio glicemico e aumentare il senso di sazietà.





le proteine A COLAZIONE aumentano I MUSCOLI

Se vuoi aumentare la tua massa muscolare, oltre ad andare in palestra, è importante anche capire quando devi inserire le proteine nella tua dieta. Una ricerca dell'Università di Tokio, partita dallo studio dei ritmi circadiani, ha investigato **gli effetti del consumo delle proteine** nella prima parte della giornata. Utilizzando degli integratori di proteine hanno diviso i partecipanti in due gruppi. Il primo consumava le proteine a colazione, il secondo a cena. Chi assumeva più proteine al mattino ha visto **una crescita muscolare più significativa** rispetto all'altro gruppo. Secondo i ricercatori il motivo è che in questa fase della giornata **il corpo è metabolicamente più attivo.** Per una colazione più proteica, senza esagerare, puoi mangiare ad esempio delle uova strapazzate oppure yogurt con avena.

I cibi antinfiammatori naturali

Ci sono degli alimenti che sono dei veri antinfiammatori naturali, e, inseriti all'interno della dieta, possono offrire una serie di benefici all'organismo. In particolare cereali, meglio se integrali, e legumi che, essendo ricchi di fibra, favoriscono lo sviluppo di una flora batterica "protettiva" per l'intestino e per il sistema immunitario. Tra i cibi dal forte **potere antinfiammatorio** si possono mettere anche le spezie e le erbe aromatiche, come salvia, timo, rosmarino, origano e soprattutto **cannella, zenzero e curcuma.** I semi di lino sono utili per combattere le infiammazioni legate alle articolazioni.

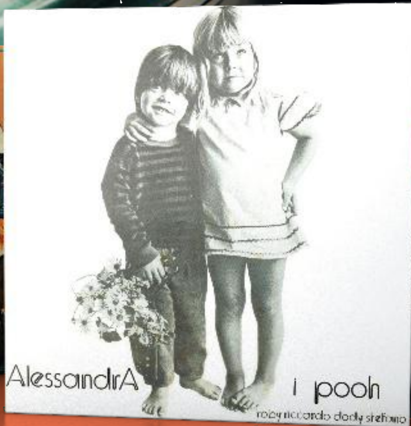


TANTA VOGLIA DI POOH









2° VINILE + FASCICOLO
A SOLO
€16,99*

I PRIMI IMPERDIBILI LP DEI POOH IN VERSIONE ORIGINALE

Dal 1971 al 1983, i primi anni del gruppo da riascoltare nel loro supporto originale: il vinile. 14 LP rari, nell'ultima versione di rimasterizzazione e nelle edizioni grafiche originali: un'esclusiva raccolta da collezione per tutti i grandi appassionati dei Pooh.

LA 2ª USCITA "ALESSANDRA"
IN EDICOLA CON

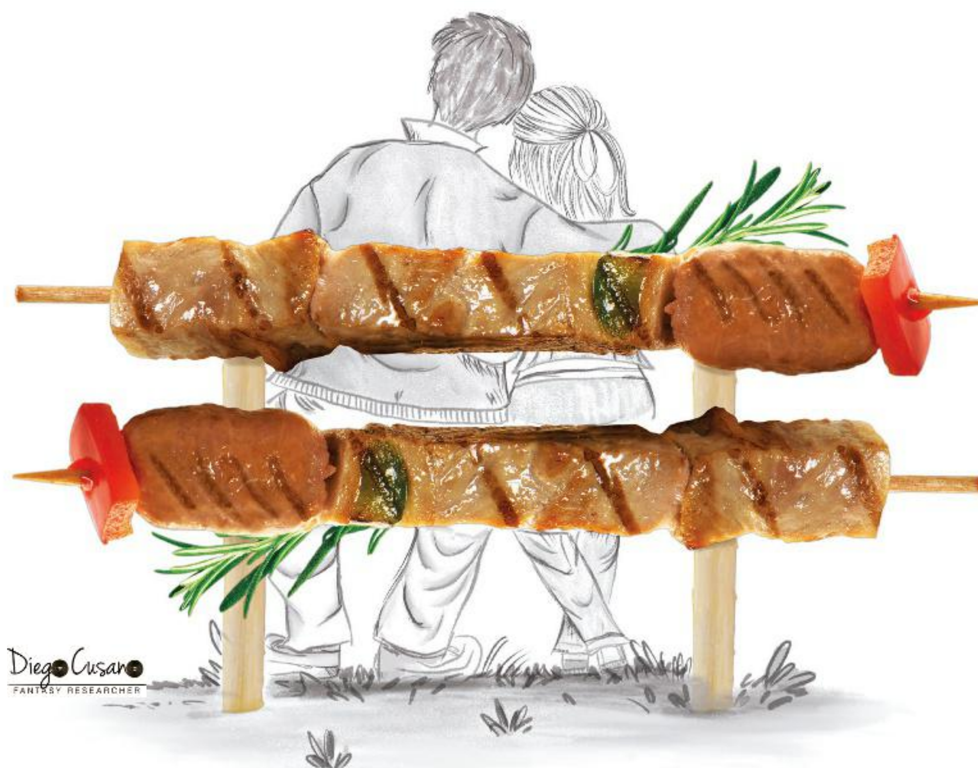




Opera composta da 14 uscite quattordicinali. Prima uscita € 12,99*, uscite successive € 16,99* eccetto l'uscita 13: doppio LP € 24,99*. *Prezzo rivista esclusa.

SCOPRI IL PIANO DELL'OPERA COMPLETO SU MONDADORIPERTE.IT

Gustoso far niente



I **Mini Spiedini** Martini arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo **le migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.



Mini Spiedini di pollo





Mini Spiedini di suino



ALLEVATI SENZA USO DI ANTIBIOTICI*



*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

LA SCUOLA di giallo

È TEMPO DI FUNGHI, MA PRIMA DI PENSARE A CUCINARLI BISOGNA IMPARARE COME SI PULISCONO, PER NON COMPROMETTERE LA BUONA RIUSCITA DI QUALUNQUE RICETTA

1
Mai lavarli sotto l'acqua corrente

Al momento dell'acquisto si presentano generalmente sporchi di terriccio. Meglio evitare però di lavarli sotto l'acqua corrente. I funghi infatti, si comportano proprio come spugne e tendono ad assorbire molta acqua.

2
Usa un coltellino ben affilato

Con un coltellino ben affilato rimuovi la pelle che riveste i cappelli dei funghi, poi taglia ed elimina la parte finale del gambo, un pezzetto piccolo, quello a contatto con la terra e quindi più sporco.

e in più...

3
Strofina bene

Ora con un canovaccio pulito bagnato e strizzato molto bene, strofina tutta la superficie dei funghi, soprattutto il gambo. Fatto ciò, puoi passare a tagliarli e cucinarli.

Ingredienti

90 g di farina
250 ml di latte
500 ml di panna fresca
3 uova
300 g di funghi misti
150 g di ricotta vaccina
grana padano grattugiato
1 rametto di nepitella
60 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

crespelle CON FUNGHI ALLA NEPITELLA

Farcite con una deliziosa crema di formaggio, le frittatine di pastella sono un grande classico. Ma sono anche la base per nuove sperimentazioni

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANTONELLA SARCHI**



❶ Fai la pastella

Versa nel recipiente del mixer a immersione la farina, 2 uova e il latte e frulla fino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi, poi regola di sale e pepe. Aggiungi 30 g d'olio con un cucchiaio, poi mescola bene.

Prepara le crespelle ❷

Scalda una padella a fuoco medio finché sarà ben calda. Mescola la pastella e versane un mestolino nella pentola, facendola roteare velocemente, in modo che il fondo venga ricoperto da un velo sottile e uniforme. Cuoci per circa 1 minuto, gira la crespella, capovolgila e cuocila anche da questo lato. Prosegui allo stesso modo fino a esaurire la pastella e impilando man mano le crespelle una sull'altra.



un po' di storia

ricetta ANTICA di tradizione

Narra la leggenda che le crespelle furono create nel V sec. per sfamare alcuni pellegrini francesi giunti stremati a Roma dopo un lungo viaggio per partecipare alla festa della Candelora. Le frittatine diedero molto sollievo agli affamati, così la ricetta fu riportata e diffusa in Francia come alimento rigenerativo per corpo e anima. Nel tempo, queste preparazioni povere si sono arricchite con tanti ingredienti dolci e salati. Tra le più celebri ricordiamo le Crepes Suzette, dedicate al golosissimo principe di Galles, Edoardo VII.



❸ Pulisci i funghi

Elimina la base terrosa del gambo dei funghi e raschiali dove sono sporchi di terra con un coltellino o con uno spazzolino. Strofinali delicatamente con un panno umido o con carta da cucina bagnata. Tagliali, nel senso della lunghezza, a fettine di circa mezzo cm di spessore.

Gira pagina e segui la ricetta

LE DELIZIE del bosco

Se acquisti i funghi freschi non metterli in frigorifero perché si rovinerebbero, ma di tienili a temperatura ambiente, coperti con un telo umido, e consumali entro poche ore. I funghi sono fragili e facilmente deteriorabili: in poco tempo si afflosciano e perdono sapore. Se acquisti funghi surgelati sono già puliti, affettati o tagliati a pezzetti e per sfruttare appieno tutta la loro fragranza cuocili ancora surgelati.

1000

SONO LE VARIETÀ

Ma i funghi in cucina si dividono in due categorie: selvatici, come porcini, ovoli, gallinacci, spugnole, ecc. E coltivati, come champignon, cremini, chiodini, orecchiette, ecc.



4 Rosola i funghi

Scalda l'olio rimasto in una padella, aggiungi i funghi preparati e cuocili per 3-4 minuti a fuoco vivo, mescolandoli con delicatezza o facendoli saltare, scuotendo la padella.

Cuoci e profuma 5

Se preferisci i funghi un po' più morbidi, cuocili a fuoco medio-basso per 8-10 minuti. Spegni la fiamma, regola di sale, insaporisci con un'abbondante macinata di pepe e spolverizzali con le foglie della nepitella tritata.



Idee in più

Per arricchire il ripieno puoi aggiungere tanti altri golosi ingredienti come formaggi saporiti come caciocavallo o pecorino; una nota corccante come noci, nocciole e pinoli tritati, oppure castagne cotte e spezzettate. Se piace, anche 1 cucchiaino di pasta di tartufo nero.



6 Prepara il ripieno

Versa in una ciotola la ricotta, l'uovo rimasto, 70 g di grana padano, sale e pepe, poi mescola bene per amalgamare gli ingredienti. Tieno da parte 1 cucchiaio di funghi per decorare e incorpora gli altri alla crema.



7 Farcisci le crespelle

Disponi una crespella su un piatto, spalmala con uno strato di ripieno, poi coprila con un'altra frittata e trasferiscila in una teglia leggermente unta. Prosegui allo stesso modo anche per le altre crespelle.

Multicolor

Puoi variare il colore delle crespelle, unendo alla preparazione di base 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate per il verde, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro per il rosso e 5 g di carbone vegetale per il nero.

Falle gratinare in forno

Spolverizza le crespelle con abbondante grana padano, irrorale con la panna versandola a filo e falle gratinare in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti, finché saranno dorate. Sfornale, falle riposare per 5 minuti, poi servile tagliate in quarti e decorate con i funghi messi da parte.

8



la ricetta in più

Dolci con castagne e cioccolato

Per 4-6 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

125 g di farina - 3 uova - 250 ml di latte - 200 g di confettura di castagne - 100 g di cioccolato fondente - 50 ml di panna fresca -burro - sale

Sciogli a bagnomaria 80 g di cioccolato con la panna, versalo in una ciotola e lascialo raffreddare. in frigorifero per 2 ore.
Setaccia la farina in una ciotola, poi versa a filo il latte freddo, mescolando con una frusta e alternandolo alle uova. Unisci 2 cucchiai di zucchero, 1 cucchiaio di burro fuso e un pizzico di sale. Continua a mescolare, fino a ottenere un composto omogeneo. Copri e fai riposare in frigorifero per 30 minuti.
Scalda un padellino, versaci 1 mestolino di pastella e fallo roteare, per ditribuirlo in modo uniforme, poi cuoci le crespelle da entrambi i lati e impilale.
Spalma le crespelle con uno strato di confettura di castagne, spolverizzale con il cioccolato rimasto tritato, poi piegale a ventaglio e decora con la ganache.



zuppetta DI MOLLUSCHI E CROSTACEI

Un classico della cucina marinara che, accompagnato dai crostoni di pane, diventa uno squisito piatto unico

RICETTA DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **DANILO ORIENTALE**





① Taglia i calamari

Per fare la zuppetta devi partire dalla preparazione del pesce: pulisci e taglia i calamari per il lungo in modo che durante la cottura si arriccino.

un po' di storia

Le zuppe di PESCE italiane

Ogni regione che si affaccia sul mare ha la sua caratteristica ricetta per la zuppa di pesce, poiché questa pietanza nasce dall'esigenza di utilizzare, da parte dei pescatori, quei pesci che rimanevano invenduti oppure di scarso valore. Tra le zuppe più famose in Italia ci sono sicuramente il cacciucco livornese, la buridda genovese, il brodetto abruzzese, la ghiotta trapanese.



② Pulisci le cozze

Le cozze vanno lavate bene sotto l'acqua corrente, quindi con il dorso della lama di un coltello elimina tutte le incrostazioni che si formano sul guscio e, con un movimento energico, stacca manualmente la barbetta, o bisso, che fuoriesce dalle valve.

Ingredienti

Per 4 persone
g 200 calamari
g 200 gamberi code
g 400 cozze
g 200 seppia
g 100 olio extra vergine
g 100 passata di pomodoro
2 spicchi aglio
2 foglie alloro
g 200 pane casereccio
sale, pepe
peperoncino

Gira pagina e segui la ricetta

come scegliere i gamberi

In commercio ci sono moltissime varietà di gamberi: a seconda del colore delle carni si differenziano in bianco, rosso chiaro, rosso intenso e grigio. Se li acquisti freschi devi fare attenzione che i gamberi siano vivi e l'occhio, le zampe e le antenne siano mobili, il colore poi deve essere vivido e brillante.

5 MINUTI

Una cottura velocissima è il segreto per non avere gamberi gommosi e insipidi. Per mantenerli succosi e morbidi non devi tenere il fuoco troppo alto né cuocerli a lungo.



3 Affetta le seppie

Le seppie vanno tagliate trasversalmente il più sottile possibile così da ottenere quasi dei petali.

4 Elimina il carapace

Per pulire i gamberi devi prima eliminare il loro carapace e sfilare il budellino (il filetto nero): incidi il dorso con un coltellino ed eliminalo tirando delicatamente, cercando di non romperlo.



Il fumetto di crostacei

Non buttare via gli scarti dei crostacei, teste e carapaci, perché sono ottimi per preparare un saporito fumetto di pesce, il brodo utilizzato per insaporire moltissime preparazioni, come, ad esempio, risotti e paste.
Il fumetto può essere conservato in freezer anche 3-4 mesi, in contenitori a chiusura ermetica.

5 Pela l'aglio

Pela l'aglio, taglialo in due, elimina l'anima e fallo sbollentare in acqua per 30 secondi in modo da rendere il sapore meno aggressivo, quindi scolalo.

Come scongelare

Se hai usato gamberi surgelati, per scongelarli è sufficiente tenerli sotto l'acqua corrente, rigorosamente fredda, o in alternativa immergere il sacchetto in una ciotola colma di acqua.

Cuoci il pesce 6

In una casseruola capiente fai rosolare l'aglio con un filo di olio, quindi aggiungi tutti gli altri ingredienti. Lascia cuocere a fiamma moderata per circa 15 minuti, aggiusta di sale, pepe e peperoncino. Infine servi con un filo di olio d'oliva extravergine a crudo e accompagna con crostoni di pane casereccio.



la ricetta in più

Risotto rosso ai frutti di mare

Per 2 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 25 minuti
200 g di riso carnaroli - 150 g di passata di pomodoro - 500 ml di brodo di pesce - 300 g di frutti di mare e pesce a piacere (calamari, gamberi, gamberetti, cozze, vongole) - carote, sedano e cipolla per soffritto - 1 bicchiere di vino bianco - prezzemolo -1 spicchio di aglio - 4 cucchiai di olio evo

Pulisci il pesce, le cozze e le vongole. Per queste ultime prevedi una fase di ammollo, di 30 minuti, in acqua e sale grosso. In una padella fai scaldare 2 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio; aggiungi i calamari a pezzettini. Sfuma con del vino bianco e lascia evaporare. **Unisci quindi la passata** di pomodoro e fai cuocere a fiamma bassa qualche minuto. In ultimo unisci i gamberetti e gamberi, le cozze e le vongole ben pulite, copri con un coperchio e lascia che si aprano per bene. Occorreranno circa 2 minuti. Togli dal fuoco e unisci il prezzemolo tritato. Intanto prepara il risotto. Soffriggi carote, sedano e cipolla tritati, unisci il riso. **Copri con uno o due mestoli** di brodo bollente. Mescola e fai cuocere, aggiungendo man mano brodo ben caldo. A cottura quasi ultimata unisci il sugo di pesce, mescola bene e fai cuocere per circa 5 minuti.



Ingredienti

Per 1 tortiera da 20/22 cm
200 g di anacardi
250 g di farina 00
250 g di farina di mais bianca
zucchero 200 g + 50 g per il ristretto di uva
250 g di burro
1 tuorlo
300 g di uva fragola
scorza di limone
zucchero a velo

sbrisolona AGLI ANACARDI

Antico dolce della città di **Mantova** è una torta che viene preparata in buona parte della Lombardia. Secondo la tradizione deve essere ridotta a pezzetti con le mani e non tagliata a fette

A CURA DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCO CARUCCI**



1

Unisci le due farine

In un recipiente abbastanza largo da poter lavorare tutti gli ingredienti, inizia mischiando le due farine e lo zucchero. A parte fai ammorbidire il burro nel microonde a potenza moderata fino a ottenere una consistenza "a pomata"; a questo punto puoi aggiungerlo alle due farine.



alla CORTE dei Gonzaga

Il suo nome deriva dal termine dialettale "brisa", briciola: il suo impasto, infatti, è tutt'altro che compatto. L'origine del dolce è contadina, come testimonia l'uso della farina di mais, ingrediente base della ricetta, nata a cavallo tra '500 e '600. Era una ricetta destinata agli eventi importanti, come la nascita di un bambino o una promessa di matrimonio. Si nobilitò con l'arrivo alla corte dei Gonzaga che la arricchirono introducendo anche zucchero, spezie e mandorle. Si sposa alla perfezione con vini dolci liquorosi.



2

Trita gli anacardi

Gli anacardi, prima di essere uniti agli altri ingredienti dell'impasto, devono essere tagliati in modo grossolano con un coltello.

Gira pagina e segui la ricetta



Aggiungi l'uovo

3

A questo punto aggiungi alle farine e agli anacardi precedentemente tagliati anche il tuorlo d'uovo e la scorza di limone.



Versa nella tortiera

Imburra e infarina una tortiera dai bordi bassi e versaci dentro il composto sbriciolato, senza livellarlo troppo. Lascialo cuocere in forno statico, già caldo, a 140° per circa 50 minuti.

5





4

Impasta con le mani

Impasta e lavora con le mani gli ingredienti fino ad ottenere un composto che deve presentarsi piuttosto sabbioso e sgranato.

consigli utili

Come si sceglie la farina di mais

Esistono diverse tipologie di farina di mais, divise in base allo spessore dei granelli. La più spessa è la bramata, a seguire la fioretto e la fumetto. In pasticceria la si sceglie in base al dolce da preparare. Per la sbrisolona è preferibile optare per la farina fumetto oppure per quella derivata dal mais bianco.



⑥ Frulla l'uva fragola

Prepara il ristretto di uva mettendo a bollire l'uva fragola precedentemente frullata con un frullatore a immersione e passata al colino, con 50 g di zucchero fino a quando non riduce della metà il suo volume. Quindi lascia raffreddare.

Friabile

La caratteristica principale della sbrisolona risiede nell'impasto, dalla consistenza granulosa che la rende così friabile che si sbriciola al solo tocco, sia per la farina di mais sia per la scarsa lavorazione. Nella versione tradizionale vengono utilizzate le mandorle; in passato si usavano le nocciole perchè più economiche.
Il comune di Mantova ha avviato le pratiche per il riconoscimento della DOP (Denominazione origine protetta).



⑦ Spolverizza con lo zucchero a velo

Spolverizza con abbondante zucchero a velo, quindi rompi la sbrisolona in pezzi con le mani, e servila con un chupito di ristretto di uva fragola.

la ricetta in più

Sbriciolata nel bicchiere

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura NO

200 g di biscotti secchi - 100 g di burro fuso - 1 cucchiaino di miele - 250 g di ricotta - 125 g di mascarpone - 100 g di zucchero a velo- cacao amaro - anice stellato

Sbriciola i biscotti con il mixer in modo piuttosto grossolano. È possibile eseguire questa operazione anche a mano sul tagliere utilizzando un mattarello. Aggiungere ai biscotti sbriciolati il miele e il burro fuso, mescolare per amalgamare molto bene. Preleva l'impasto e metti due o tre cucchiaini in un bicchiere e pressa con le mani.
Prepara la crema: usa il frullatore e inserisci il mascarpone, la ricotta e lo zucchero a velo. Aziona pochi secondi, finchè sarà tutto ben amalgamato. Metti uno strato di crema sopra il biscotto, un altro strato di biscotto e finisci con la crema avanzata.
Spolvera con del cacao amaro e decora con un anice stellato. Lascia in frigorifero per qualche ora prima di servire.



LA TRAVOLGENTE AVVENTURA DEL RAMPOLLO DI UNA DINASTIA DI LUPI MANNARI.

100% LUPO

SUPER ANTEPRIMA







Figlio di un capo branco valoroso, **Freddy Lupin** attende il giorno della trasformazione per divenire un imbattibile lupo mannaro. Ma che fare quando assume le sembianze di un barboncino? Nuovi alleati lo aiuteranno a dimostrare il suo valore!

DVD € 14,90*
IN EDICOLA con





Scopri lo shop on line su **mondadoriperte.it**

* Prezzo rivista esclusa.

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**



ALLE ERBE
Gli spätzle o gnocchetti tirolesi sono delle gocce irregolari di impasto fatto con farina, uova e acqua, tipici della Germania meridionale, del Tirolo e dell'Alto Adige. Ti proponiamo la versione verde, che puoi preparare aggiungendo all'impasto spinaci, bietole o erbe di campo come l'ortica.

passo a passo







Spätzle agli spinaci

Preparazione **15 min.**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di spinaci - 250 g di farina 00 - 2 uova - 50 ml di acqua - 80 g di burro - 1 rametto di maggiorana - 100 g di formaggio grattugiato - sale - pepe

1 Sciacqua gli spinaci in abbondante acqua; per averli già puliti puoi comprare quelli in busta. Poi lessali in acqua salata per pochi minuti, giusto il tempo di farli appassire. Scolali conservando parte dell'acqua di cottura e lascia raffreddare. Versali nel bicchiere del mixer e frullali fino a ottenere la consistenza di una crema, unendo poca acqua di cottura se è necessario.

2 Trasferiscili in una ciotola capiente e aggiungi le uova, l'acqua e in ultimo versa la farina a pioggia, poca alla volta, mescolando con una frusta. Regola sale e pepe.

3 Porta a bollore una pentola di acqua salata e forma gli spätzle facendo passare l'impasto nell'apposito strumento e lasciandoli cadere nell'acqua bollente; in alternativa, puoi usare lo schiacciapatate con i fori larghi. Lasciali cuocere fino a quando vengono a galla. Intanto, cuoci il burro in una padella fino a farlo spumeggiare, aggiungi le foglioline di maggiorana e fai saltare gli spätzle per 1 minuto. Servili subito con abbondante formaggio grattugiato.

passo a passo







STAGIONATO NEL MARMO
Il lardo di Colonnata è un salume pregiato a Indicazione Geografica Protetta, tipico della zona delle Alpi Apuane. Ricavato dai tagli più grassi del suino, per la stagionatura viene immerso in vasche di marmo bianco, coperto da spezie e aromi. Poi, chiuso dal coperchio, viene lasciato riposare per un tempo non inferiore a 6 mesi e fino a un massimo di 3 anni. Solo a questo punto è pronto per il consumo.



Panatine di filetti di triglia

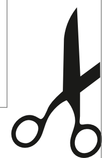
Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

24 filetti di triglia medi - 200 g di porro - 9 fette sottili di lardo di Colonnata - farina - 200 g di olio di semi di arachide - 100 g di burro - sale e pepe

1 Sciacqua il porro e taglialo a metà nel senso della lunghezza, quindi riducilo a pezzetti. Versalo in una padella con una noce di burro e lascialo appassire a fiamma dolce per pochi minuti, fino a dorarlo. Regola sale e pepe.

2 Passa il pesce con una pinzetta per eliminare tutte le spine, sciacqualo e poi asciugalo. Disponi il porro tra due filetti di triglia e chiudi come un piccolo sandwich avvolgendolo esternamente con una fettina di lardo di Colonnata.

3 Passali nella farina, avendo cura di scuoterli delicatamente per eliminare l'eccesso. In una padella profonda scalda l'olio di semi con il burro rimasto, unisci i sandwich di pesce pochi alla volta e cuocili 2 minuti per lato e comunque fino a quando saranno ben dorati. Sala e servi subito.



con la pentola a pressione

DI FRANCESCO PARRAVICINI

Spezzatino di verdure

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

100 g di broccolo romanesco - 100 g di cavolo bianco - 100 g di cavolo viola - 100 g di cavolo giallo - 300 g di patate - 300 g di carote - 300 g di daikon - 80 g di olio extravergine - timo - salvia - mandorle a lamelle - semi di zucca - sale

1 Lava il broccolo romanesco e tutti i cavolfiori, quindi scolali, asciugali e poi riducili in piccoli fiori.

2 Pela le carote, le patate e il daikon con l'aiuto di un pelapatate e poi tagliali in cubi regolari di 2 cm per lato.

3 Versa un dito di acqua nella pentola a pressione, aggiungi tutte le verdure, poco sale e lascia cuocere a pressione per 10 minuti, calcolando il tempo da quando parte il fischio.
Disponi le verdure cotte nel piatto, condiscile con un giro di olio extravergine e decora con i semi di zucca, le lamelle di mandorla e foglioline di timo salvia.

passo a passo


1


2


3





LA COTTURA TRADIZIONALE

Dopo aver preparato le verdure, cuocile in acqua bollente salata per circa 25 minuti. Scola e trasferiscile in una capiente insalatiera. Condisci con olio, sale ed erbe aromatiche. Infine, decora con i semi di zucca e le mandorle a lamelle.





passo a passo

con il **microonde**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Straccetti di baccalà

Preparazione **10 minuti**
Cottura **3 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di baccalà dissalato - 400 g di cavolo cappuccio viola - 20 ml di aceto di mele - 90 g di olio extravergine - sale - pepe


1


2


3

1 Sciacqua il baccalà, asciugalo e poi taglialo in scaloppe molto sottili. Ungi con l'olio extravergine un piatto e disponi le fettine in un unico strato. Aggiungi il sale solo se necessario.
2 Copri il piatto con la pellicola trasparente per alimenti e cuoci al microonde a potenza media per 2/3 minuti.
3 Lava il cavolo cappuccio, elimina le foglie più esterne e taglia quelle rimaste a strisce molto sottili. Condiscilo con sale, pepe, olio extravergine e aceto di mele. Servi gli straccetti di baccalà con un'abbondante macinata di pepe nero e il cavolo cappuccio vola.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Lessa il baccalà intero in acqua bollente salata e acidulata con succo di limone o vino bianco, quando diventa morbido, scolalo e riducilo a fettine. Condisci con olio, sale, pepe e servilo con il cavolo cappuccio affettato finemente e condito con olio, aceto di mele, sale e pepe.

FOTO DI DANILO ORIENTALE

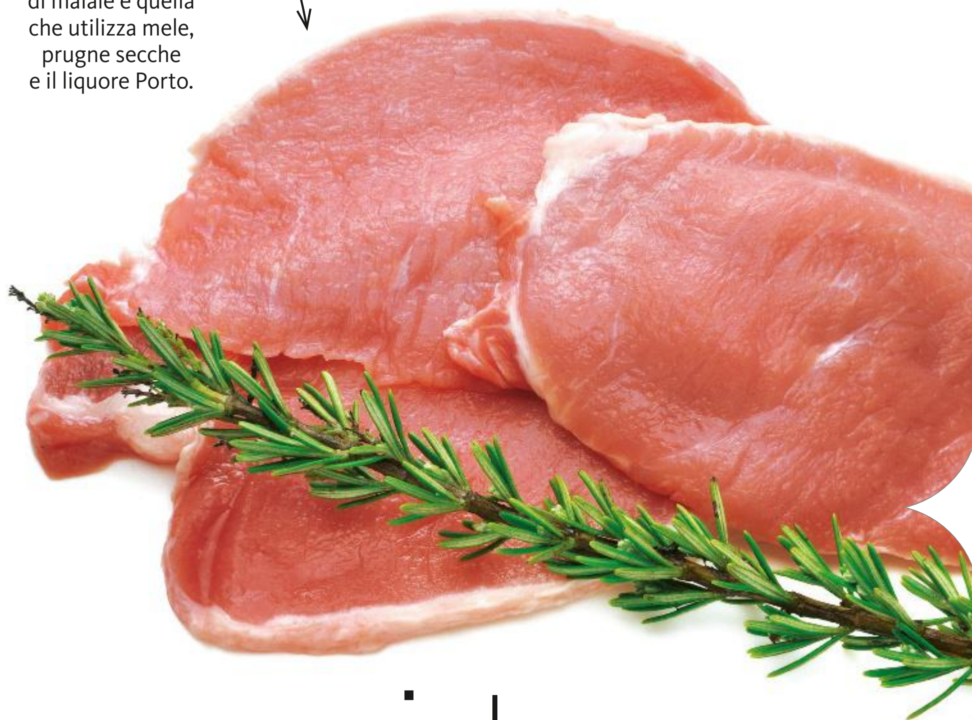


bontà dal **macellaio**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

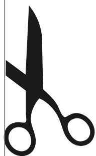
Con mele e prugne
Una delle ricette più particolari per cucinare l'arista di maiale è quella che utilizza mele, prugne secche e il liquore Porto.

LO SAPEVI CHE...
PER RENDERLA MORBIDISSIMA PUOI CUOCERLA NEL LATTE



arista di maiale

Tenera e magra, di colore rosa pallido, la carne di maiale ha una percentuale di grassi che varia molto a seconda del taglio selezionato. **La parte dorsale del suino** dalla quale è possibile ricavare l'arista è piuttosto estesa; parte dalla fine del capocollo (muscolo del trapezio) fino alle anche. Spesso però con il termine arista al supermercato si indica quel taglio magro che fa parte del carrè dissossato e privato del grasso, ovvero la lonza. Storicamente è un taglio piuttosto comune **nella cucina toscana**, per lo più come pietanza arrostita in forno o allo spiedo, volendo marinata con vino rosso o latte intero. Si aromatizza con rosmarino, aglio e chiodi di garofano ed è un piatto che risale alla **tradizione contadina**, quando si usava preparare piatti, a base di maiale, che, potendo essere mangiati anche freddi, duravano a lungo.



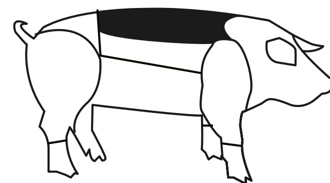
consigli utili

COME LEGARE l'arrosto

Se la cuoci intera, come arrosto, ricordati di legarla molto bene con uno spago. I più esperti utilizzano due diversi metodi: a cappio o a spirale. Se invece opti per cuocerla a fette devi prestare molta attenzione al taglio: non devono essere né troppo spesse né troppo fini, lo spessore ideale è di circa 2 cm.

Il taglio

Considerata tra le parti più nobili del maiale, il muscolo più importante che costituisce questo taglio è il lombo, che prende anche il nome di lonza.



130

CALORIE PER ETTO
e 5,5 grammi di grassi. È un alimento ricco di proteine e inoltre contiene ferro, vitamine del gruppo B e sostanze come carnitina e creatina utili per l'energia e i muscoli.

Con salsa aromatica alle due senapi

Preparazione **30 minuti**
Cottura **80 minuti + riposo**
Dosi per 8 **persone**

1 kg di arista di maiale - 2 cucchiai di senape dolce - 3 cucchiai di senape all'antica (con i semini) - 1 cucchiaio di aceto di mele - 1 cucchiaio di miele - 5/6 foglie di salvia - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di timo - 2 rametti di rosmarino - 2 cucchiaini di origano - 3 o 4 bacche di ginepro pestate -150 ml di birra chiara o vino bianco - olio evo - sale e pepe

Mescola in una ciotola le 2 senapi, l'aceto, il miele, le erbe tritate insieme con lo spicchio d'aglio, il ginepro e l'origano. Priva l'arista delle parti grasse in eccesso, salala e pepala. **Scalda un filo d'olio** in una casseruola e rosola l'arista a fiamma viva per 2-3 minuti, girandola finchè sarà dorata. **Sfuma con birra o vino** e lascia evaporare. Trasferisci l'arista con il fondo di cottura in una teglia foderata con carta forno bagnata, strizzata e unta d'olio, spennellala con la salsa e cuocila in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, girandola dopo 10 minuti. Abbassa la temperatura a 180°, prosegui la cottura per 1 ora, spennellando spesso l'arrosto e girandolo fino a esaurire la salsa. **Sforna** l'arista, avvolgila in un foglio d'alluminio, e lascia riposare per 10 minuti. Filtra il fondo di cottura, regola sale e pepe e tienilo in caldo. Taglia a fette l'arista e servila con la salsa.



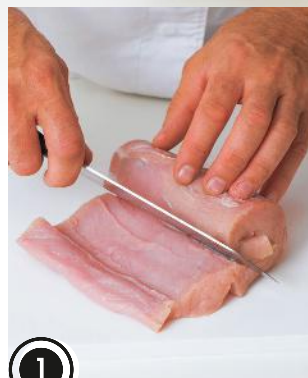


Arrotolato con barbabietola e spinaci

Preparazione **40 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

g 800 di arista di maiale - g 200 di formaggio tipo latteria a fette - g 300 di spinaci freschi - g 100 di barbabietola - 1 rametto di rosmarino - g 100 di vino bianco - g 70 di olio extra vergine 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

STEP BY STEP



1 **L'arista** deve essere aperta praticando un taglio lateralmente, e cercando quindi di "srotolarla". Quindi sala e pepa la carne. Intanto lava, lessa e fai raffreddare gli spinaci.

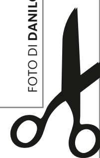


2 **Per prima cosa**, adagia sopra la carne il formaggio tagliato a fette, poi gli spinaci cotti e ormai raffreddati, da ultimo la barbabietola affettata sottilmente con il coltello o con una mandolina. Arrotola il tutto.



3 **Lega bene l'arrosto** con lo spago. Quindi mettilo in una teglia con uno spicchio di aglio schiacciato, il vino bianco e l'olio e fai cuocere in forno a 180° per 40 minuti. Lascia riposare, dopodiché taglialo a fette non troppo sottili.

FOTO DI DANILO ORIENTALE



dal mare in **pescheria**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Il prezzo

Il costo varia secondo la stagione: nei periodi di pesca abbondante resta sotto i 10 euro al chilo, ma può arrivare a superare i 30 euro.

LO SAPEVI CHE...
PER IL SUO ASPETTO È CHIAMATA ANCHE DIAVOLO DI MARE



coda di **rospo**

Coda di rospo o rana pescatrice? In realtà **la coda di rospo non è altro che il pesce rana pescatrice già preparato per la vendita** e quindi privo della testa, che è difficile da mangiare perché ha tante ossa e poca polpa e in più contiene le interiora. In qualunque modo la si voglia chiamare, resta una certezza: la coda di rospo è universalmente apprezzata per le sue **carni magre e pregiate,** dal sapore particolare, che può ricordare quello dei crostacei.
È anche facile da pulire perché, **una volta sfilata la grande lisca centrale, non presenta altre spine**. Grazie alla sua polpa morbida, ma compatta e dal gusto delizioso, risulta versatile nelle preparazioni. È ottima sia saltata in padella, sia cotta al vapore oppure in forno e ancora in umido con un sugo di pomodori freschi o di passata.

FOTO DI FRANCESCO CARUCCI



consigli utili

COME SCEGLIERLA e conservarla

Per essere certi di acquistare un prodotto fresco la coda di rospo dovrebbe essere intera. L'odore deve essere gradevole e privo di sentori di ammoniaca. L'aspetto lucido e brillante e la polpa rosata. Come ogni pesce va consumata o congelata il prima possibile. Appena acquistata va eviscerata e lavata. In frigorifero, coperta dalla pellicola si conserva un paio di giorni.

Niente rischi

Per evitare i parassiti, come l'Anisakis, è necessario cuocerla prima di mangiarla. Per consumarla cruda è consigliabile informarsi se sia stata congelata a -20 gradi per almeno 24 ore.

63

CALORIE PER ETTO A CRUDO

È un pesce magro, che contiene una quantità apprezzabile di vitamine, in particolare la D e quelle del gruppo B, è ricco di minerali, come fosforo e iodio, e Omega 3.

Stagionalità

La coda di rospo si pesca nei fondali fangosi con reti da traino nelle profondità del Mediterraneo e dell'Atlantico orientale per tutto l'anno, con una lieve diminuzione durante i mesi estivi.

Con sugo di pomodorini al peperoncino

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di coda di rospo - 50 g di farina - 50 g di olio extravergine di oliva - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - 300 g di pomodorini - vino bianco - sale - peperoncino in polvere

Sciacqua i filetti di pesce, asciugali con cura e passali nella farina, avendo cura di eliminare quella in eccesso. In una padella scalda l'olio con 1 spicchio d'aglio, poi eliminalo e aggiungi i filetti di coda di rospo. **Insaporisci col peperoncino** in polvere e il rosmarino finemente tritato, avendo cura di rigirarli. Poi versa mezzo bicchiere di vino bianco e lascia sfumare. **Aggiungi nella padella** i pomodorini tagliati a metà, regola il sale e copri con il coperchio. Fai cuocere per circa 10 minuti o comunque per il tempo necessario a far restringere il sugo e porta in tavola.



Spirale di coda di rospo

Preparazione **10 minuti**
Cottura **6 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di filetto di coda di rospo - 300 g di porro - 200 g di melagrana (da sgranare) - 20 g di olio extravergine di oliva - 20 g di burro - 1 rametto di salvia- sale e pepe



STEP BY STEP



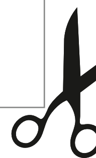
1 **Prepara il pesce**
Sciacqua il filetto di coda di rospo sotto l'acqua corrente e asciugalo. Poi aprilo a "libro"con l'aiuto di un coltello e battilo delicatamente. Apri la melagrana a metà e ricava i chicchi.



2 **Sbollenta il porro**
Sfoglia gli strati del porro lavorando dall'esterno verso l'interno in modo da ricavare tanti fogli. Poi sbollentali per pochi minuti in acqua salata.



3 **Cuoci la spirale**
Stendi i fogli di porro sbollentati sopra il filetto di coda di rospo aperto e sala. Arrotolalo in modo da formare una spirale e chiudi con uno stecchino. Rosola in padella per 5 minuti con olio, burro e salvia, avendo cura di rigirarlo per farlo colorire da ogni lato. Aggiungi i chicchi di melagrana, cuoci ancora 1 minuto e servi.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Stefania Gonzales
Francesco Parravicini
Gianluca Giordano
Madalina Pometescu
Angela Simonelli
Maria Cristina Ferrari

FOTO
Francesco Carucci
Danilo Orientale
Antonella Sarchi
Angela Simonelli

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart

"La ricetta francese della ratatouille di verdure in una versione raffinata ed elegante".

"Perfetto per la colazione o la merenda, il delicato plumcake che unisce zucca e cioccolato".

"Il gusto esotico dei gamberi al cocco avvolti nella pasta di riso e fritti accompagnati da salsa al curry".

"Un invitante piatto di spaghetti con vongole, conditi con ragù di ricciola e zucchine gialle".

"Crespelle con funghi alla nepitella farcite con crema al formaggio".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **16 OTTOBRE**

28 modi COMFORT FOOD

Zuppe, vellutate, creme, minestre. Le ricette ideali per riscaldare le prime serate autunnali

Torte salate

Sfogliata al cavolo rosso e mele, galette di grano saraceno, crostata radicchio, pere... E altre idee originali con gli ortaggi di stagione

Menu di Halloween

Dai paccheri con guanciale croccante e crema di zucca, al tacchino ripieno, per finire con il dolce "spaventoso" che piacerà anche ai bambini

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

being agency

CAMERUN

Afghanistan

ITALIA

Yemen

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE Venezuela

Il ricordo di te farà il giro del mondo.

CON UN **LASCITO TESTAMENTARIO** A FAVORE DI INTERSOS, IL TUO SOSTEGNO RAGGIUNGERÀ MIGLIAIA DI PERSONE NEI PAESI IN EMERGENZA.

Ogni viaggio lascia un ricordo nel cuore. Con un **testamento solidale a favore di INTERSOS**, sarai tu a lasciarlo in quello di tante persone che vivono in luoghi di emergenza in ogni parte del mondo. Perché grazie al tuo gesto, possiamo portare **soccorso, cura e protezione** alle vittime di guerre, violenze e disastri naturali.
Resta sempre in prima linea accanto a chi ne ha più bisogno.

PER SAPERNE DI PIÙ
WWW.INTERSOS.ORG/LASCITI-TESTAMENTARI

#un**mondo**di**ricordi**

Con il patrocinio e la collaborazione del



CONSIGLIO NAZIONALE DEL NOTARIATO

INTERSOS
AIUTO IN PRIMA LINEA